revista del consumidor

NUMERO 8

DIEZ PESOS

DE COLECCION Y CONSULTA

¿A cómo el kilo?

- **Aprenda a elegir una camisa de vestir. ¡No es asunto fácil!**
- **¿Cuánto cuesta realmente nacer en México?**

Para los demás, el "otro" es usted

Piense cuántas veces usted ha dicho, refiriéndose a otra persona:
"¿Ya viste? ¡Le vendieron eso en el doble de lo que vale... y ni siquiera lo necesitaba!"
¿Y cuando USTED compra algo al doble? ¿Y cuando USTED compra cosas absolutamente innecesarias e inservibles, sólo porque "no pudo resistir la tentación"?
No nos engañemos. También usted puede ser el "otro" ante los ojos de los demás.

En épocas de presiones inflacionarias es primordial que extrememos nuestra cautela.
- No haga compras de pánico.
- Consuma sólo lo estrictamente necesario.
- Conozca los precios oficiales autorizados.
- Recuerde que no siempre la tienda o el almacén más cercanos son los más baratos.
- Compare precios antes de comprar

Si usted participa, los demás no estamos solos

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

revista del consumidor

Volumen 1 — Número 8

La alergia en los seres humanos es producida por artículos tan diferentes como plumas, fresas, lana, incluso plásticos y metales. Y aunque remedios que supuestamente combaten esta enfermedad hay muchos, sólo el médico alergista está capacitado para identificar sus causas.

Pág. 340

¿Chipotles adobados a $107 el kilogramo? ¿Mermeladas a $44? Estos son algunos de los descubrimientos de la campaña "A Cómo el Kilo" recientemente lanzada por el Instituto Nacional del Consumidor, dentro del Programa Nacional de Transparencias de Precios.

Pág. 355

Ninguna de las marcas de camisas que se encuentran en el mercado nacional tienen una garantía efectiva para el consumidor. Más grave aún es el hecho de que la mayoría de ellas son de calidad regular o francamente deficientes.

Pág. 360

Nacer en México cuesta de $34,952 —precios más altos— a $9,367 precio medio.

Estas cantidades mueven, ahora, más que nunca, a pensar seriamente en la necesidad de controlar el número de hijos que se desea tener.

Pág. 369

Cada una de los ocho millones de ratas que existen en la ciudad de México devora o destruye alimentos por una cantidad aproximada a los mil pesos por año. Si se hace un sencillo cálculo, se comprende la importancia que juega este roedor en la economía de la ciudad y del país entero.

Pág. 372

Aún cuando el huevo es un gran alimento no se recomienda comer más de uno, 3 o 4 veces a la semana, principalmente si se tiene un alto nivel de colesterol. Una dieta correcta y prudente no debe basarse en la ingestión constante y rutinaria de un sólo alimento, sino en la variedad, rotación y equilibrio de ellos.

Pág. 380

Además recomendamos:

	Pág.		Pág.
Cartas a la Revista	339	La Comida es Algo Más... que el simple comer	349
Consummatum Est	342	La Entrevista del Mes (Luis Spota)	353
El Crédito para la Compra de un Coche	344	El Ruido	366
Notas de Consumo	346	El Taco	376
El Invitado del Mes (Juan de la Cabada)	348		

EDITORIAL

DIRECTORIO

CONSEJO EDITORIAL

PRESIDENTE
LIC. ADOLFO LUGO VERDUZCO
Director General del Instituto Nacional del Consumidor

VOCALES

LIC. JOSE ANTONIO PEREA GAVALDON
Subdirector de Orientación y Difusión del INC

LIC. GUILLERMO WILKINS
Subdirector Técnico del INC

LIC. ROGERIO CANTO CANTU
Subdirector Administrativo del INC

LIC. JOSE LUIS TURUEÑO
Coordinador de Orientación y Difusión del INC

LIC. GABRIEL PEREYRA
Jefe de Prensa y Relaciones Públicas del INC

Patricio Vega B.
Editor

Marta A. Villanueva Silva
Producción

Jacqueline Ruiz Villarreal
Salvador Peniche Pasos
Maryluz Salinas Surió
Redacción

Rafael Domínguez Hernández
Arte

Augusto Apón
Ricardo Baeza
Manuel Uribe
Ilustración y Maquetas

Víctor M. González R.
Difusión

Rubén de la Mora
Circulación

Ma. Elena de Gil Padilla
Publicidad

Carlos Cárdenas
Coordinador del Departamento Técnico del INC

Eduardo Donnay
Fotografía

Precios	República Mexicana	Extranjero
Ejemplar suelto	$ 10.00 M.N.	U.S. $ 0.60
Suscripción anual (12 números)	$ 100.00 M.N.	U.S. $ 6.00
Ejemplar atrasado	$ 15.00 M.N.	U.S. $ 0.90

Transparencia de Precios

Como uno de los instrumentos para cumplir su objetivo básico de orientar al consumidor, el Instituto Nacional del Consumidor ha desarrollado un programa nacional de Transparencia de Precios.

Iniciado con la publicación de planas de periódico que bajo el título de ¿Quién es quién en los precios? aparecieron semanalmente en los principales diarios nacionales, el programa presentó a los consumidores información tal que les ha permitido comparar los diversos precios que, para un mismo producto, le ofrecen las diferentes cadenas de autoservicio y los principales mercados públicos del Distrito Federal, así como los principales comercios de varias ciudades del interior como Guadalajara, Oaxaca, Villahermosa y Tuxtla.

De esta forma, como así lo demuestran los resultados, se logró propiciar, vía información, una más aguda competencia comercial en beneficio de los consumidores.

Un siguiente paso del programa ha sido la producción y publicación, de varias planas más, ahora bajo el título de ¿A cómo el kilo?. En ellas se ofrece al consumidor un análisis comparativo entre las diversas marcas que elaboran un mismo producto y entre las variadas presentaciones de tamaño en que cada una lo presenta para su venta.

Los resultados han sido muy interesantes: se ha visto como existen variaciones, en el precio por kilo, de hasta un 200% para un mismo producto, igualmente se ha podido observar que, por regla general, las presentaciones más pequeñas, sobre todo en el caso de las latas, representan un costo mucho mayor para el consumidor, quien a veces paga más por el envase y la etiqueta que por el contenido.

En páginas interiores de esta edición se profundiza sobre tales resultados, cuyo conocimiento es muy importante para quien quiera realizar mejores compras y, por ello, aprovechar mejor sus ingresos.

Son también de lectura obligada los reportajes sobre el crédito automotriz, el costo de nacer en México, y la composición alimenticia más adecuada según la edad; así como el estudio comparativo que se incluye sobre la compra de camisas.

Como de costumbre, la revista ofrece además sus secciones fijas y otros reportajes complementarios de igual interés (ver índice), todo ello con el afán de cumplir —de la mejor manera posible— uno de sus principales objetivos: orientar al consumidor.

Objetivo que, sin embargo, será más accesible si se cuenta con una mayor participación de los lectores. A final de cuentas la revista, como todo el Instituto, pertenecen al consumidor; es decir, a usted mismo. Para mejor servirlo nos es preciso conocer sus opiniones y críticas a fin de ir afinando el rumbo y ajustándolo a la mejor satisfacción de ese objetivo.

Quedamos, pues, a la espera de sus puntos de vista, necesitamos conocerlos para así servirlos mejor.

LA CORRESPONDENCIA

"quejas, denuncias, experiencias personales"

La Revista del Consumidor se reserva el derecho de reescribir y editar a su manera toda carta que llegue a la redacción en el entendido que se respetará la esencia del mensaje.

Conózcala y hágala valer

Señores:

Desde hace tiempo deseo preguntar ¿cuáles son considerados como "motivos válidos" de queja según la Ley Federal de Protección al Consumidor?

Ma. Isabel León de R.
Lago Trasimeno No. 84-8
México 17, D.F.

Revista del Consumidor:

Existen muchos, por lo que recomendamos tener siempre a mano un ejemplar de la Ley.
(Puede conseguirla sin costo alguno en el Instituto Nacional del Consumidor, Insurgentes Sur No. 1871, México 20, D.F., y en la Procuraduría Federal del Consumidor, Dr. Carmona y Valle No. 11, México 7, D.F.).

Sin embargo, y puesto que su pregunta es interesante, intentaremos hacer un resumen para usted y el resto de nuestros lectores.

Según la Ley, usted puede quejarse con razón de:

• Cualquier incumplimiento en ofertas y promociones. Al respecto, el reglamento dice que en las ofertas y promociones deben respetarse los términos en que fueron ofrecidas. Es decir, usted puede hacerlas efectivas durante el plazo de vigencia y mientras exista el volumen de mercancías objeto del ofrecimiento. Ahora bien, si no se ha fijado una fecha de vencimiento de la oferta, se presume que es indefinido, en tanto no se anuncie por los mismos medios de difusión en que se dio a conocer.

• Falta de veracidad en la publicidad o en las etiquetas. En estos casos, así como en el de irregularidad en el marcado de precios, el proveedor es responsable por los daños y perjuicios que le ocasionen y usted tiene derecho a exigir que le sean reparados.

• La venta de artículos defectuosos o usados. Esto procede siempre y cuando no le hayan indicado de manera precisa las deficiencias y al momento de la compra usted siga desconociéndolas.

• Ventas condicionadas. Es el caso cuando se niegan a venderle un artículo o prestarle un servicio, a menos que usted adquiera o contrate otro. Cualquier comentario a este punto, sale sobrando.

• Alteraciones en los precios. Se refiere la Ley a aquellos productos que tienen establecido un valor oficial y que pretenden vendérselos a un precio superior.

• Diferencias en la cantidad. Otro motivo de queja bastante común, y que usted no debe dejar pasar, es el que le vendan determinado volumen, peso o tamaño de un artículo y que pretendan entregarle en una cantidad menor.

• Irregularidades en la entrega. Sucede a menudo que alquien puede prometerle la entrega de un artículo que ha comprado o un servicio que ha contratado en determinada fecha, y vencido el plazo no cumple.

• Irregularidades e incumplimiento de garantías. Cuando le den una garantía, ésta debe especificar su alcance, duración, condiciones y forma de hacerse efectiva. Vigile que así sea. De esta manera usted puede exigir su cumplimiento en los términos que esté planteada.

• Cobros indebidos. Cuando a usted le hacen algún cargo indebido, la Ley señala que puede pedir la restitución de su dinero, teniendo derecho a reclamar también el pago de intereses moratorios.

• Vicios o defectos ocultos. Cuando usted descubre algún defecto en la mercancía que ha comprado y esta deficiencia la hace impropia para su uso o demerita su calidad, puede pedir la anulación de la operación o la disminución del precio, además del pago de intereses moratorios.

• Un mal cálculo de intereses. En las compras a crédito, los intereses se deben calcular deduciendo del precio de contado el enganche que se hubiere pagado; además, se causarán exclusivamente sobre los saldos insolutos del crédito concedido y su pago nunca será adelantado.

La alergia: problema de todos

Entre las enfermedades consideradas "nuevas" y muy de moda, tenemos a la antiquísima alergia, que realmente de nueva no tiene nada. Ya nuestros abuelos padecían este mal sin saber de qué se trataba, bautizándola con diversos nombres. Frecuentemente se atribuían las erupciones cutáneas a "sangre sucia", para lo cual empleaban la levadura de cerveza, aguas termales, y todo lo que ellos consideraban depurativos de la sangre.

Actualmente la alergia está perfectamente definida y puede manifestarse por muchos y distintos síntomas. Erupciones cutáneas, dermatitis de contacto, asma, diarreas, conjuntivitis, fluidez nasal, dolores de cabeza, bronquitis y un sinfín de manifestaciones más.

La alergia se produce cuando un organismo reacciona ante estímulos particulares que no afecta al resto de la gente. Aunque cabe mencionar aquí que todos los seres humanos estamos expuestos a sufrir reacciones alérgicas a distintos elementos. Algunas personas padecen alergias constantemente, pero es raro el ser humano que, en una u otra ocasión no ha sufrido, aún sin saber a qué atribuirlo, de alguna reacción alérgica.

¿Qué elementos pueden motivar la alergia?

En realidad, cualquier cosa puede causar una reacción. La llamada fiebre de heno fue la que marcó la pauta en el campo del estudio de las alergias, y la padecen los susceptibles al polen de las flores, principalmente durante la primavera, en la época de la floración. Aunque no solamente las bellas flores son responsables, cualquier planta o árbol puede producir síntomas alérgicos. En general, la fiebre de heno se manifiesta en las vías respiratorias, ya sea como asma o bronquitis, aunque también puede producir erupciones cutáneas.

Los alimentos son otro factor que con suma frecuencia pueden provocar alergias. Simplemente el inofensivo trigo es capaz de trastornar a ciertos organismos. Lo mismo ocurre con el huevo, las fresas, las plumas, la lana, el algodón, los metales, las picaduras de insectos (principalmente abejas y avispas), vapores químicos, detergentes, jabones, plásticos, cosméticos, medicinas, pelo de animales, mordeduras de los mismos, y el polvo casero acumulado.

Sí, prácticamente cualquier producto animal, vegetal o industrializado puede convertirse para ciertos organismos en un "alérgeno" (nombre que se emplea para las sustancias que pueden producir esta amplia y complicada enfermedad).

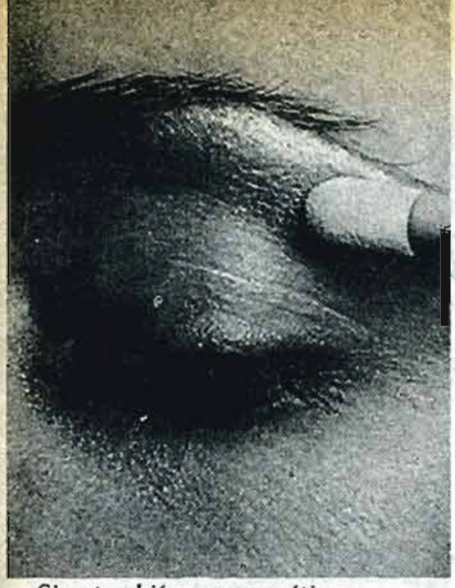
Y por desgracia, una misma persona puede tener intolerancia a varias sustancias simultáneamente.

Así, una típica erupción cutánea, puede ser provocada por algún producto introducido en el uso doméstico. El mercado nos ofrece con mayor frecuencia, nuevos jabones, detergentes, alimentos enlatados, cosméticos, etc., productos inocuos para la mayoría de los consumidores y fatales para quienes dichos productos se convierten en "alérgenos". ¿Cómo localizar, entonces, el o los productos que están afectando al paciente? Quizá lo más indicado es aislarse de cualquier artículo de recién ingreso en el hogar, y tener conciencia de qué nuevas cosas han entrado en contacto con el paciente. Muchas veces, una simple almohada de plumas puede ser la causante de los trastornos alérgicos.

El peligro de la automedicación

Un gran porcentaje del público consumidor es afecto a automedicarse, o consultar en la farmacia qué producto es conveniente para tal o cual cosa. En muchas ocasiones, la medicina recomendada por el farmacéutico o por algún amigo que ha sufrido síntomas parecidos, puede empeorar notablemente, la situación del paciente. Tengamos en cuenta que, medicinas tan inocentes como la recurrida y popular aspirina, que, en criterio muy generalizado es un "curalotodo" es realmente ácido acetil salicílico, del cual se ha confirmado científicamente ser un productor de alergias. Agreguemos a esto que, la mayor parte de los pro-

La alergia no sólo es producida por el polen de las flores.



...Sino también por cosméticos, incluso plásticos y metales.

ductos analgésicos y antigripales contienen este ácido en su composición. Para colmo, todos estos productos son recomendados por personas a las que no les reporta ningún problema, y su venta no requiere de receta médica.

Otro caso más serio, es el de la Penicilina, cuyo descubrimiento revolucionó la medicina y que ha salvado millones de vidas. Sin embargo, puede producir graves consecuencias, incluso mortales, en individuos sensibles a esta medicación. Caso semejante sucede con la Insulina, de gran consumo entre los enfermos diabéticos.

Curiosamente, algunos productos atacan más a la mujer que al varón, este es el caso de la ya mencionada aspirina y, como sucede con muchos alérgenos, quien nunca ha sido sensible a un producto, de pronto se convierte en un alérgico. En el caso específico de la aspirina, puede empezar entre los 30 y los 40 años. Los síntomas producidos por la aspirina pueden manifestarse como accesos asmáticos, tos irritativa, urticarias, manchas en todo el cuerpo, hormigueos en los labios y manos, entre otras muchas manifestaciones.

Otros medicamentos que pueden producir complicaciones son la estreptomicina, la pirazolona, las sulfamidas, entre otros. Las consecuencias aquí se traducen en síntomas que pueden confundirse con la gripe.

Ciertos alimentos en conserva pueden producir también reacciones alérgicas. Y esto, por el uso de ácido acetil salicílico que es un producto conservador frecuentemente utilizado por los fabricantes de artículos alimenticios.

¡Cuidado con la belleza!

En muchas ocasiones al presentarnos en una tienda para adquirir algún producto de belleza o de higiene, la simpática dependienta, aún sin ser consultada, nos comenta amablemente que "ese producto es antialérgico", a pesar de que en el etiquetado se estipule esta característica. Y desgraciadamente, la dependienta ha mentido con el fin de vender el producto.

Las consecuencias, generalmente son cutáneas, tenemos el ejemplo de los tintes para el cabello que, en sus instrucciones recomiendan una prueba previa antes de aplicarlo. La alergia a una pintura para el cabello se manifiesta en picores en el cuero cabelludo, lesiones e irritaciones en la nuca, orejas y rostro. Estos síntomas aparecen, generalmente entre las 12 y las 24 horas de haber sido aplicado el producto.

Otros artículos de belleza que pueden producir reacciones, son las pinturas para los labios que se manifiesta como eczema, el rimmel y sombras para los párpados, los depilatorios, los antitranspirantes, los perfumes, desodorantes y hasta jabones de belleza. Los síntomas se producen por irritación en los ojos, acné, y con frecuencia como dermatitis localizada.

Pero es obvio que existen en el mercado productos y marcas acreditadas como antialérgicas. Su precio desde luego, suele ser superior.

Cuando una reacción alérgica es leve y no reincide, no se le debe dar demasiada importancia al caso, ya que, como se dijo al principio de este artículo, nadie se escapa de alguna alergia pasajera y apenas notoria.

Ahora, es necesario tener conciencia de que, un organismo que nunca ha resentido alergias puede empezar a desarrollarlas violentamente, como sucede con cualquier tipo de enfermedad. El hecho que nadie está exento de un ataque cardiaco, una úlcera gástrica o la terrible locura. Así, la alergia debe ser tratada por un especialista: el médico alergista, persona capacitada para localizar el o los productos que están produciendo la enfermedad. Sólo si se hace esto, el paciente puede aislarse de la causa que le proporciona su padecimiento. El alergista, por medio de vacunas logra inmunizar al enfermo para que éste pueda llevar una vida normal, sin temor al medio ambiente que lo rodea y sin el peligro de que surja otra enfermedad.

Recomendaciones para alérgicos de las vías respiratorias

- **Evitar la fatiga física.**
- Evitar el contacto con la causa desencadenante.
- **Evitar las ventanas abiertas (en primavera) entre las cinco y las ocho de la mañana (hora en que las plantas sueltan mayor cantidad de polen).**
- Evitar las zonas en que hay mayor contaminación atmosférica.
- **No fumar**
- Recurrir a centros para problemas respiratorios.
- **No intentar, durante un ataque de asma, respirar levantando la cabeza; por el contrario, inclinarla a tocar la barbilla con el cuello.**
- Consultar al especialista.
- **En caso de ser indispensable adquirir un aerosol bucal de los especiales para asmáticos; siempre es mejor que los recomiende el médico.**
- Evitar los aerosoles domésticos, (spray para el pelo, desodorantes insecticidas, desodorantes de ambiente, etc.) y los aerosoles industriales (pinturas).

Para alérgicos de la epidermis

- Evitar todo producto de belleza e higiene, usando solamente jabón neutro.
- **Usar alguna loción a base de caolín para calmar comezones, irritaciones o ardor.**
- Alejarse de cualquier producto químico, o si se conoce, la materia alérgica, evitarla.
- **Buscar una dieta en que los productos sean de los reconocidos como no alérgicos (Esto es difícil, pero una dieta ligera y de fácil digestión puede ayudar).**
- Buscar algún producto de los llamados antihistamínicos. (De preferencia recomendado por el médico).
- **Evitar alimentos irritantes.**

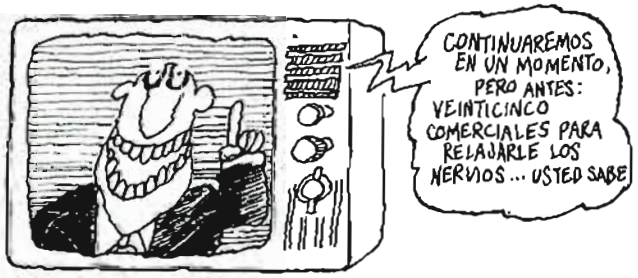
¡CONSUMMATUM EST!

una producción acaparadora de atención de: CARAM & dzib

la verdad verdadera

Las y los amantes de las telenovelas sufren con las vicisitudes y gozan con las alegrías de las heroínas y los muchachos chichos que aparecen en esas series, pero, al final, invariablemente, triunfan los buenos y los malos salen derrotados. Por desgracia, todo es puritita ficción.

En la vida real, las cosas suelen suceder de diferente manera. Si Rina, por ejemplo, hubiese existido, lo más probable es que doña Rafaela le hubiera quitado su fortuna, después de recluirla en un manicomio, haciéndola pasar por loca con la ayuda de Nora, la siquiatra, quien se casaría con el hipocritón de Carlos Augusto, una vez que éste se hubiese divorciado de Rina.



Por si fuera poco, Bethina, la hermana menor de Rina, habría dado su mal paso con Rodolfo, el rico arquitecto que andaba con su madre María Julia, en tanto que Daniel se hubiera pasado veinte años a la sombra por asaltante y mal viviente. Por lo que toca al padre de Rina, de seguro hubiese sido echado a la calle con todo y silla de ruedas, por no poder pagar la renta.

CONCURSO PARA CONSUMIDORES

Los autores de ¡CONSUMMATUM EST! han considerado que los consumidores mexicanos, pese a vivir en una sociedad de consumo, todavía no consumen lo suficiente, pues parte de lo que ganan lo gastan en renta, colegiaturas y otras insignificancias, en vez de comprar, comprar, comprar.

Es por ello que abrimos este concurso para consumidores, con el fin de impulsar al máximo las ventas de los comerciantes que gastan una barbaridad en anuncios con el único propósito de hacer felices a las amas de casa. Si usted contesta correctamente, le entregaremos 500 mil pesos de los de antes, o sea, que por cada dólar que nos traiga, le daremos $12.50 ¿De acuerdo? Entonces, ¡adelante!

Marque con una (X) su respuesta.

1.—¿Qué pastillas le gustan más? :

a).—Las pastillas Dinamitas.

b).—El shampoo Alerta

2.—Diga cuál crema dental lo convence más? :

a).— La crema dental Kince B.

b).—El pan integral Timbo.

3.—¿Qué detergente prefiere?

a).—El detergente Oscar.

b).—Los cubiertos Eneida

PublicidAd sinCerA

Si los publicistas fueran sinceros, anunciarían una marca de cigarrillos por la televisión de esta manera:

– ¡Entre al mundo de Malvaro!

(Mientras tanto, en la pantalla, se vería a un *cowboy* entrando, con todo y frazada, a los infiernos del Dante).

un drama estrujante

– ¡Hey, detente, insensato! ¿Qué vas a hacer?

–¿Qué no lo ves? ¡Voy a volarme la tapa de los sesos!

–¿Estás loco, acaso? La vida es bella, los pajarillos cantan y las berenjenas han bajado de precio.

– ¡Lo sé, lo sé! Pero yo estoy arruinado.

–¿Por queé? ¿Jugaste a la Bolsa? ¿Fuiste al hipódromo? ¿Alguna mala racha en el póker?

– ¡Peor que eso, hermano, peor que eso!...

LARGA CONDENA

DOÑA CONSUMiNA

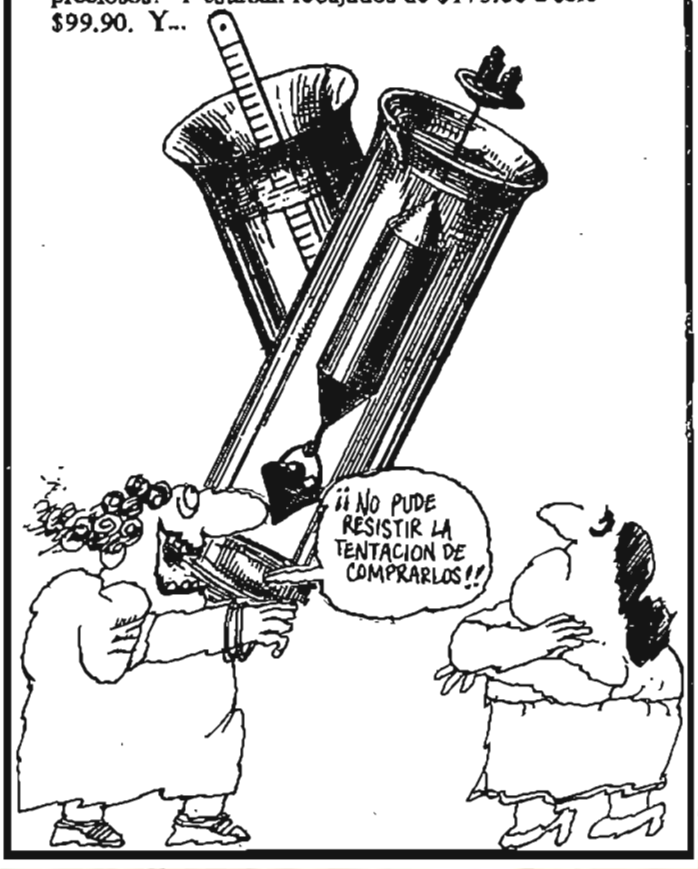
– ¡Uf, comadre, vengo rendida! Hoy recorrí el mercado de La Merced y el de Jamaica, dos mercados sobre ruedas y cuatro tiendas de autoservicio.

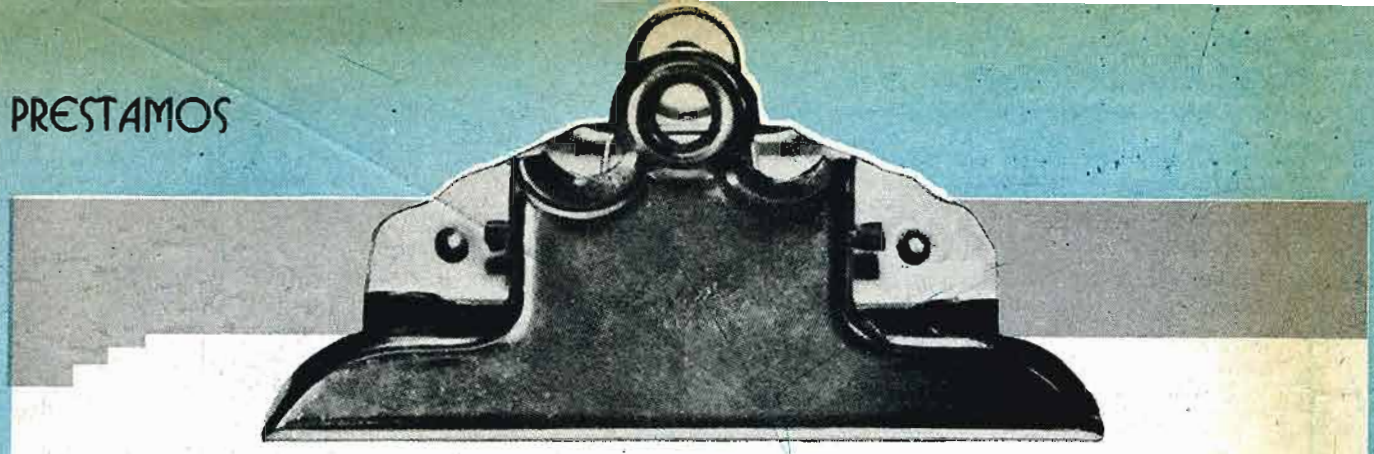
–¿Y qué ganga se encontró, doña Consumina?

–Estos tranfadores de ferrugina. . .

–¿Para qué sirven, comadre?

– ¡Oh, eso no lo sé! Pero, ¿a poco no son preciosos? Y estaban rebajados de $175.00 a sólo $99.90. Y...





El crédito automotriz

La adquisición de un automóvil, después de un bien inmueble, es quizá la compra de más valor que realiza la gran mayoría de los consumidores. Por esta razón, las ventas de vehículos generalmente se realiza a crédito. De hecho, es la única manera que tiene el público de disfrutar un carro de inmediato, sin tener que pasar por el largo periodo previo de ahorro.

En teoría, comprar a crédito es muy sencillo. Sin embargo en la práctica, la operación es sumamente compleja. Muchas veces los consumidores se limitan a cubrir el adeudo conforme a lo estipulado por el vendedor, completamente ignorantes del concepto y el monto de los cargos que se le hacen.

Hablando en pesos

Veamos lo que sucede en la práctica cuando usted trata de adquirir un auto nuevo o usado por medio de una operación de crédito.

Tomemos, por ejemplo, un carro con precio de 120 mil pesos, en el que suponemos ya incluído el impuesto sobre Ingresos Mercantiles. El enganche, no menor de 35 por ciento del valor total del coche, será en este caso de 42 mil pesos. Y quedan por pagar 78 mil, cantidad sobre la cual se negociará el préstamo.

A estos 78 mil pesos debemos agregar los gastos relativos al registro del contrato, investigación y cobranza, que normalmente fluctúan entre mil y dos mil pesos. Aunque existen ciertos comerciantes voraces, especialmente los de lotes de autos usados, que llegan a cargar hasta mil pesos por contrato, 500 por investigación y 10 por ciento del monto del adeudo por la apertura del crédito, lo que en nuestro ejemplo, arrojaría un total de 9 mil 500 de cargos adicionales por estos conceptos. ¡Cuidado con caer en manos de éstos!

Pero supongamos que el anterior no es el caso, y que el vendedor únicamente hará un cargo de mil 500 pesos más el cuatro por ciento de esta cantidad por concepto de Ingresos Mercantiles —60 pesos— que sumado al adeudo original nos da un total de 79 mil 560 pesos..

A esta cantidad se carga un 3.25 por ciento mensual sobre saldos insolutos. Si suponemos que el plazo es de 24 meses, nos dará un total de 37 mil 156 pesos de intereses, a los que se suma el impuesto de cuatro por ciento sobre Ingresos Mercantiles (1,386.26) para un total de 38,642.86 pesos.

Al hacer la suma total, llegamos a la cifra de 120,202.86 pesos, o sea 24 pagos mensuales de 5,008.45. Si a esto agregamos el enganche que usted ya pagó, el carro sale costando 162,202.86, sin incluir placas, tenencia y seguro, lo que importa aproximadamente otros 8 mil pesos.

Cuidado, entonces

Ahora bien, si usted paga puntualmente, recibe una bonificación de 100 pesos por cada recibo; pero si se atrasa, tendrá que pagar intereses moratorios a razón de 3.6 por ciento mensual.

Antiguamente las distribuidoras automotrices cobraban un rédito global del 2 por ciento mensual sobre el monto de la cantidad adeudada. Esta práctica atentatoria contra los intereses del público fue prohibida por la Ley Federal de Protección al Consumidor. Pero actualmente, el comerciante hace la conversión y cobra entre 3.2 y 3.7 por ciento mensual sobre saldos insolutos según el monto y plazo de la operación, lo que representa una hábil maniobra para burlar el espíritu de la Ley.

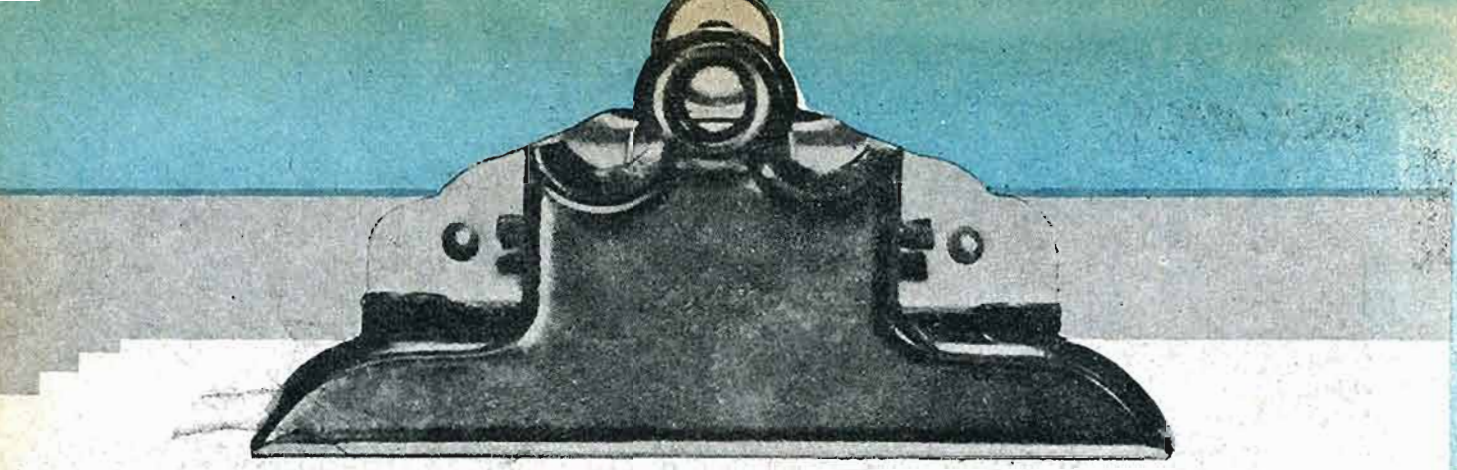
A pesar de todo, si usted piensa efectuar una operación de este tipo, apresúrese, porque un ajuste hecho recientemente a las tasas del sistema bancario sin duda hará que a corto plazo se incrementen los intereses que cobran concesionarias y loteros.

Mejor junte su dinero

Pero lo más conveniente sería que usted tratara de pagar su automóvil de contado, ya sea con dinenero producto de su ahorro, o financiado a través de un crédito de diferente tipo. Los derechoabientes del ISSSTE, por medio de éste, pueden conseguir recursos baratos; algunas empresas también acostumbran otorgar préstamos a sus trabajadores e incluso financiar completamente la compra del automóvil.

Si usted no puede pagar de contado, trate de dar lo más que pueda de enganche; éste reducirá sensiblemente los intereses.

Por otra parte, el precio del automóvil no debe exceder del equivalente a seis meses de sus entradas; el pago mensual debe ser del 10 por ciento de su ingreso, aproxi-



madamente, aún cuando esto varía en función de sus compromisos financieros. Pero en ningún caso se recomienda que el abono exceda del 20 por ciento de su salario.

Por otra parte, no está de más insistir en que debe leerse cuidadosamente el texto completo del contrato, hasta comprender, sin que quepa duda alguna, el monto y el concepto de todos los cargos que se le hacen. Si no queda completamente convencido de la operación mejor piénselo dos veces; posponerla puede ser la mejor decisión.

EJEMPLO No. 1

Crédito Automotriz en una Concesionaria

Valor del automóvil		$ 120,000.00
Enganche (35%)		42,000.00
Saldo		$ 78,000.00
Gastos de apertura de crédito,		
Ingestigación y cobranza	$ 1,500.00	
4% de Ingresos Mercantiles sobre (4)	60.00	1,560.00
Adeudo Total		$ 79,560.00
Intereses	$37,156.60	
4% de Ingresos Mercantiles sobre (7)	1,486.26	38,642.86
Adeudo total con intereses		$ 118,202.86
Pagos mensuales (9): 24		5,008.45
Pago total (2)+(9)		$ 162,202.80
Placas, tenencia y seguro		8,195.00
Gran Total		$ 170,397.80

EJEMPLO No. 2

Crédito Automotriz en un Lote de Autos

Valor del automóvil	$ 78,000.00
4% Ingresos Mercantiles	3,120.00
Total	$ 81,120.00
40% de Enganche	32,448.00
Saldo	$ 48,672.00
10% Apertura de Crédito	4,867.80
Total	$ 53,539.80
Contrato	1,000.00
Investigación de Crédito	500.00
Total	$ 55,039.80
Intereses (2% global)	26,419.00
Total	$ 81,458.80
24 meses pagos mensuales	3,394.00
Pago Total (4+12)	$ 113,906.80

Peligroso el consumo de alimentos en recipientes de barro

El ser humano no debe de tomar alimentos en recipientes de barro vitrificado, porque se ha comprobado que ocasiona graves daños a la salud, según señala un estudio de la Facultad de Química de la Universidad Autónoma de Guadalajara, bajo la dirección del doctor José Sampero.

Para proteger a los artesanos, la institución sugiere que se cambien el tipo de hornos —que por lo general son de leña y petróleo—, y que no alcanzan la temperatura suficiente para eliminar el plomo tóxico.

También se propone que no se vitrifiquen los recipientes, porque los cántaros sin vidriar no tienen efectos tan perjudiciales.

Aditivos en los licores y cervezas

Ciertos ingredientes químicos son añadidos a las bebidas alcohólicas para hacer más atractiva su presentación.

De esta manera, se agrega frecuentemente sulfato de cobalto a la cerveza para fomentar su espuma, prevenir la decoloración y conservar el sabor, sin preocuparse en lo más mínimo por la salud de los consumidores.

Así lo señala una nota de la Agencia Supervisora de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos que añade que esa repartición exigió a partir del 1o. de enero del año en curso, que todas las bebidas lleven una etiqueta en donde se señalen cada uno de los ingredientes que la forman.

"Este organismo venía trabajando por implantar la medida desde hace tres años", señala Consumer Gazette en su edición de abril/mayo del 76.

Según fuentes calificadas, la nueva disposición aumentará los precios en un centavo por botella de licor y, en la misma proporción, por cada seis botellas de cerveza.

Prohiben la sacarina en los Estados Unidos

Quedará prohibido el consumo de sacarina en los Estados Unidos, señaló la Agencia Supervisora de Drogas y Alimentos de aquel país, porque puede provocar cáncer en el organismo.

Simultáneamente, el gobierno canadiense ha anunciado haber tomado la misma medida ya que científicos de ese país llegaron a resultados similares que sus colegas estadounidenses.

La sacarina, único endulzante artificial en los Estados Unidos desde 1969, en que fueron prohibidos todos los ciclomatos por ser causantes de cáncer, también quedará fuera de la dieta de los norteamericanos.

Esta medida, según se lee en la nota del diario Excélsior que apareció el 10 de marzo pasado, afectará a varias industrias, entre ellas a las productoras de gaseosas.

El consumo de sacarina en los Estados Unidos es de 2.5 millones de kilos anuales.

Voracidad de los particulares con el alza de los autos

"Con la liberalización de los precios de la industria automotriz, muchos particulares han pretendido vender sus autos usados hasta con un 40 por ciento de aumento, en relación a los precios anteriores, situación que no aceptan los comerciantes del ramo para no provocar una inflación ilógica".

El matutino Sol de México publica lo anterior en su edición del 4 de julio, reproduciendo las palabras de Ismael Pérez Ramírez, presidente de la Asociación Nacional de Comerciante de Autos Usados (ANCA).

"El actual aumento del 13 por ciento en las unidades nuevas y el que mes a mes registrará la industria, no tienen por qué repercutir en las ventas de autos usados, y menos en cantidades desproporcionadas", dijo Pérez Ramírez.

"Un Galaxie, modelo 1972 —ejemplificó— antes del 20 de junio solíamos comprarlo entre 40 y 45 mil pesos, para venderlo entre 55 y 60 mil. En la actualidad, los propietarios pretenden vendernos la misma marca y modelo en 70 mil pesos" informó.

Respecto a sus utilidades, el dirigente de la Anca dijo que "la gente cree que ellos ganan a manos llenas, sin tomar en cuenta nuestras inversiones, el riesgo que corremos y los gastos administrativos, que comparativamente con los comerciantes clandestinos nos ponen en condiciones desventajosas".

Para finalizar, Pérez Ramírez señaló que "el aumento de precio en los autos nuevos es para solventar los costos de la industria, ya que los distribuidores tienen los mismos márgenes de utilidad. Pero el público está desorientado y por eso pretende vender sus carros usados con precios fuera de lugar".

La promoción de cosméticos quedará prohibida en Italia

La promoción de los cosméticos anunciados como artículos medicinales quedará prohibida en Italia, si se llega a aprobar un proyecto de legislación elaborado por el Consejo Nacional de Sanidad.

Tal noticia la dio a conocer el diario Excélsior, el domingo 26 de junio de este año.

La nota señala que se distinguirá entre los efectos medicinales y los de embellecimiento con el fin de beneficiar a los compradores.

Entre las primeras medidas que se tomarán para implantar esta Ley en Italia, se señala que los productos deberán mencionar en sus envases las sustancias químicas que poseen. Por su lado, "si se desea incluir las bondades medicinales, tendrá que someterse a las pruebas que existen para este tipo de artículos".

Tampoco se podrá hacer uso indistinto de colorantes como hasta ahora, ya que éstos tendrán que ser aprobados tanto en su calidad como en el porcentaje máximo que puede combinarse con cada producto.

"A pesar de lo importante de la industria de los cosméticos en Italia —ocupa 20 mil personas y mueve un promedio de 100 millones de dólares anuales que originan un consumo per cápita de 20 dólares— la publicidad para los productos por ella elaborados se limitará en beneficio de sus consumidores", concluye el cable.

Muy tóxico, el enterovioformo

"Una importante publicación médica demandó que se prohiba la venta del medicamento antidiarréico llamado enterovioformo o clinoquinol, que puede provocar ceguera y daños permanentes al cerebro y al sistema nervioso".

Lo anterior fue publicado por el periódico Excélsior en su edición del 19 de junio del presente año.

"La droga, elaborada por los laboratorios Ciba Geigy de Basel, Suiza, fue retirada del mercado norteamericano por la subsidiaria de esta empresa en 1972, ante presiones de la Oficina de Control de Medicinas y Alimentos (OCMA)".

Añade Excélsior que "el mismo producto se ha seguido vendiendo en otros países con el mismo nombre de enterovioformo o mexaform", (nombres con que se conoce en México).

El señalamiento lo hizo el director de la revista The Lancet, publicada en Londres, y que es una de las revistas médicas más antiguas y respetadas del mundo.

"El editorial constituye también una advertencia —afirmó dicho periódico— para las decenas de miles de personas que llegan a otros países donde el enterovioformo se vende, por regla general sin receta. Es común que el turista compre este medicamento para aliviar la disentería y diarrea que padecen aquellos que viajan, sin darse cuenta de su peligro potencial".

En otra parte del artículo se señala que "la relación entre los daños al cerebro y a la visión y el consumo de esta droga, se conocieron por primera vez en Japón, en 1970, después de que cerca de 30 mil personas, entre un número mucho mayor de usuarios sufrieron lesiones cerebrales y ópticas".

Para terminar, el citado matutino afirmó que "el gobierno japonés prohibió el enterovioformo, no volviéndose a presentar casos de la enfermedad conocida con el nombre de neuropatía subaguda mielo-óptica (NSMO)."

Inflamables las lociones "After Shave"

Las lociones after shave son altamente inflamables por la gran cantidad de alcoholes que contienen y por los gases que ponen en evaporación al ser aplicadas.

El jefe de bomberos del condado inglés de Avón, señaló que el uso de este producto ha probado ser peligroso al ponerse en contacto con cualquier elemento en combustión como cerillo, y cigarro encendidos, pues puede provocar quemaduras en la piel.

La noticia que fue difundida por la agencia española EFE, se incluyó en la columna El Mundo al Minuto del diario Excélsior en su edición del 11 de junio pasado.

EL INVITADO DEL MES

EL TELEGRAMA

Por Juan de la Cabada

—¿Dónde hallaré hoy a un personaje de carne y hueso que consienta presentar en la Revista del Consumidor sus ordinarios dramas?.

—Aquí— responde Consuelo, una de tantas jóvenes y bonitas madres de familia. Vive dentro del antiguo reino de Tlatelolco en un departamento del edificio "Jesús Terán", correspondiente a la famosa unidad habitacional que alberga cien mil almas y en el mundo es por más de un motivo legendaria y mártir—. Comenzó el drama —palabras textuales de Consuelo—, verdaderamente drama, una tarde. A nadie le sorprendió que no hubiera agua ni luz eléctrica. Ocurre con frecuencia... ¡Y a comprar velas! Luego se prendieron las bombillas, y unos gorgoritos (gr, gr, gr,) en las tuberías avisan que el agua está por llegar. En tales casos, el agua siempre sale de color café... tierrita, pues. Pero aquella tarde salió negra, ¡chapopote!. Llegó la noche, y con ella el cansancio y el sueño no dieron tiempo a reflexionar. Pero a la mañana siguiente cundía el temor. Los niños van a la escuela; los señores, y muchas señoras de *Tlate*, a trabajar ¡y tienen que irse pintos, con puntitos negros, como lunarcitos en todo el cuerpo! En el metro me tocó ver esa mañana de día caluroso, al que corresponden vestidos frescos, sin mangas, a una señorita muy guapetona y arreglada junto a la que iban tres muchachos:

—Señorita, ¿es usted de Tlatelolco?

—Sí... —contestó sorprendida—

¿Por qué?

—Pues por la pinta.

—¿Pinta? ¿Cuál pinta? —interrogó, exasperada, la señorita.

—Esa —le indicaron. Enrojeció de rubor al darse cuenta de la mancha negra que mostraba su brazo. Los miles de vecinos tlatelolcas empezaron a tomar providencias. Primera: en llaves de agua y regaderas poner trapos que funcionaran como filtros. Segunda: investigar las causas del perjuicio ("nadie sabe, nadie supo"). Tercera: acudir a las autoridades para que mandaran reparar el desperfecto ("los funcionarios se pasan unos a otros la bolita")...

Y así fueron sucediéndose los días. La empresa de agua Electropura hizo su agosto al vender miles de garrafones a $48.50 con envases, y a $75 cada balancín. No faltaron vecinos con amistades en los periódicos, a cuyos reporteros invitaron:

—Pasen, pasen por aquí. Vean esto— dice patética, el ama de casa, quitando con persuasivo ademán un trapo amarrado a una llave del agua. El trapo que fue blanco, es de negro aceitoso.

"No hay por qué alarmarse: el petróleo no envenena rápido". Algo más de tres semanas se prolongó la situación y tratando de arreglarla celebrábamos juntas diarias en cada edificio.

Acordamos que se hicieran análisis del agua y enviamos muestras a las oficinas del Regente de la ciudad, y a otras autoridades. Los análisis quedaron a cargo de un inspector de la Secretaría de Salubridad y Asistencia, cuyo dictamen todavía seguimos esperando.

Y pusimos un letrero: ¡Atención!

Hasta nueva orden por ningún motivo debemos beber ni permitir que se beba (ni hervida) el agua de la llave. Está contaminada.

Atentamente. Los Delegados

A partir de las negativas de colaboración se nos empezó a "dorar la píldora". El encargado de aguas y saneamiento de la Delegación Cuauhtémoc declaró: "mediante la coordinación y eficacia de la reforma administrativa se buscan soluciones al problema".

Mientras tanto; los periódicos aparecían con diversos y ambiguos titulares: "tubería de petróleo que se ha roto". "El Departamento del D.F. reperfora nuevos pozos artesianos". "En una reperforación resultó averiada una máquina que dejó escapar aceite"... etc.

En su asamblea última para tratar la ominosa situación, los residentes del edificio "Jesús Terán" escucharon de la Mesa Directiva las respuestas dadas por organismos oficiales, y que fueron, en síntesis, así:

Banobras: "El problema compete al Departamento del D.F."

Aisa (Asociación Inmobiliaria, S.A.): "Nuestra función abarca sólo áreas exteriores y no incluye la de atender este caso".

Subdelegación Cuauhtémoc: "No hemos ocasionado el daño y repararlo es del dominio exclusivo del Departamento del D.F."

Delegación Cuauhtémoc: "El asunto incumbe al Departamento del D.F.

Departamento del D.F.: "Eso se soluciona en dos horas"... ¿Dos horas? ¿Cuáles dos horas?

Después de mucho discutir se llegó al acuerdo de enviar de inmediato un telegrama al Primer Mandatario, considerando que ya el lunes próximo entraría el periodo de vacaciones. Y el célebre telegrama fue redactado en la forma siguiente:

C. Lic. José López Portillo
Presidente Constitucional de los Estados Unidos Mexicanos
Residencia Presidencial de Los Pinos

"Ante carpetazo problema agua contaminada con chapopote, inútil peregrinar residentes Unidad Tlatelolco ante autoridades menores, acudimos primer mandatario, temerosos repítanse campañas alarmistas con antecedentes cromatos Lechería, ciclómeros Teoloyucan y boletines prensa y radio de que cloro en agua potable produce cáncer, tlatelolcas todavía saludables, pero bañados en chapopote, solicitan limpieza inmediata agua cisternas de la Unidad."

El telegrama fue puesto en punto de las doce de la noche. Y como en cuento de hadas, al aclarar el día cuadrillas mágicas de obreros con botas de hule y sus herramientas y máquinas espantaron de un soplo el maleficio.

La enhorabuena a los residentes de la Unidad Tlatelolco exige comprender el forzoso recurso que se vieron obligados a esgrimir por la ineptitud o apatía de autoridades que de modo tan fácil, liviano, hechizo, hubieran remediado a tiempo tanto prolongamiento innecesario de tortura colectiva, y abochornado uno ante tal conducta de las jerarquías intermedias, la reprueba interrogándose: "¿no es abominable, no es triste?".

La comida es algo más... que el simple comer

Los mexicanos somos semejantes; semejantes a los demás pueblos que luchan por su subsistencia y proliferación a lo largo y a lo ancho de este planeta llamado Tierra. No muy largo ni muy ancho, como empezamos a caer en cuenta. A menudo escuchamos, leemos y hasta sentimos palabras tales como hambruna, demografía, desempleo, analfabetismo... y todas ellas parece que tienen un sinónimo común: violencia.

Diríase que, si ahondamos en cada uno de esos vocablos que lucen como raíces de la violencia, llegaremos inevitablemente al mismo trágico fondo: comida o escasez de ella para ser más precisos. Es pues importante, vital, el que nos interesemos en el buen aprovechamiento de los alimentos de que disponemos, como pueblo y como individuos.

Pero concretemos. Una de las actividades propias de hombres y mujeres, en la que es fácil relacionar el éxito con la alimentación, es sin duda el deporte. Y aunque difícilmente podríamos identificarnos como grandes exponentes del deporte internacional, hay uno en el que, ufanos, nos encontramos situados en primera línea del panorama mundial. Nos referimos al boxeo.

¡Ay, el boxeo! La contienda de las bofetadas es un algo que satisface nuestro ego nacionalista. Pero es cierto, somos buenos... aunque efímeros. Sí, efímeros. Si pasamos revista a los numerosos campeones mundiales que en los últimos años hemos lucido, si profundizamos en su historial campeonil, veremos con asombro lo corto, lo transitorio en exceso de su reinado. Es que un Rocky Marciano, un Carlos Monzón... son producto de sociedades con dietas populares muy distintas a la nuestra.

El embarazo

Ahora, vayamos al grano. Quisiéramos, en estas líneas, imaginar lo que un dietista, esto es, un experto en alimentación, aconsejaría para lograr el propósito de conducir un hijo, no sólo a un campeonato de box, sino a conseguir que llegue a hacer de su profesión —sea ésta cual fuere— una forma de vivir larga, plena y económicamente satisfactoria.

Empezaríamos necesariamente por la madre. Si ella, en el momento del embarazo ha estado bien nutrida y mantiene a lo largo del mismo una buena dieta, es más que probable que tenga un bebé sano. Desde luego, sus probabilidades son infinitamente mayores que las de una mujer cuya dieta sea pobre.

Si la futura madre es joven, digamos de 17 años, acarrea un doble problema; el enfrentarse con sus propios problemas de crecimiento, y hacer frente a las necesidades del bebé que lleva dentro de sí.

Ahora bien, en mujeres mayores también suelen presentarse dificultades. Muchas de ellas se ven embarazadas en estado de semi-inanición por rendir culto a lo delgado.

Sin embargo, una mujer que siempre se ha alimentado bien, no tendrá de ordinario que hacer muchos cambios en su dieta por el embarazo.

Algo que hay que evitar, es que la madre de ese magnífico boxeador del futuro, tenga el capricho de pretender adelgazar durante el embarazo. Ya habrá tiempo suficiente después. Por ahora, ella debe continuar incluyendo en su dieta los alimentos que le proporcionen más proteínas, vitaminas, minerales y calorías.

Los niños encuentran su mejor alimento en la leche y sus derivados.

Los primeros meses.

Bien, ya tenemos al campeón en potencia convertido en un hermoso infante. Crecerá y se desarrollará más rápidamente durante sus primeros años de vida que a cualquier otra edad. Por esto, una buena nutrición es especialmente importante. El alimento hará más que nutrir al cuerpo, también puede ayudar a que el niño establezca relaciones humanas cálidas con sus padres y con las personas que lo rodean.

La leche es el primer alimento del bebé, ya sea del seno de la madre o de la botella. La leche materna está hecha a la medida para el infante y normalmente provee las cantidades adecuadas de todos los ingredientes nutritivamente esenciales, durante los primeros meses de su existencia.

Si las circunstancias obligaran a usar una fórmula preparada de leche evaporada u homogeneizada, la elec-

ción de clase y marca debe realizarse con sumo cuidado. Lo mejor será siempre guiarse por el consejo del pediatra.

Los alimentos sólidos tales como cereales, frutas coladas y vegetales, pueden ser añadidos entre el primero y el tercer mes de edad. Pueden agregarse gradualmente otros alimentos tales como yema de huevo, carne

En la edad madura, pocas calorías para conservar salud y figura.

colada y pescado. Para cuando el bebé tenga seis meses, el pediatra proporcionará una "tabla de alimentos". Y al llegar a los siete, ocho o nueve meses, normalmente estará listo para comer alimentos de más consistencia, tres veces al día, con entremeses a media mañana y por la tarde también.

Para entonces, ya habremos puesto, lo que podríamos llamar, la primera piedra; la piedra angular de la construcción del futuro ídolo.

A los dos y tres años.

Durante el segundo o tercer año de vida, el niño crecerá menos rápido que durante sus doce primeros meses de existencia. Siendo pequeño, aún necesitará alimentos que lo ayuden a crecer y le den la energía que necesita.

La dieta empezada durante la infancia debe ser continuada con proporciones más grandes de carne, pescado y huevos, así como frutas y vegetales; bastante leche, cereales y pan. A esta edad, los niños suelen requerir más vitamina "A". Hay que hacer hincapié en los vegetales verdes y amarillos, tales como coles, zanahorias, camotes y calabacitas. La mantequilla también provee esa clase de vitamina.

También pueden tener deficiencia de vitamina "C", ya que suelen no comer suficientes jugos cítricos, tomates o col cruda.

La leche es una buena fuente de vitamina "D". El niño que consume menos de medio litro de leche diariamente, tal vez necesite un aumento de esta vitamina.

Desde luego, no hay que caer en el error de enseñar a los niños a comer más de lo que necesitan desde pequeños. Es casi seguro que el hábito de sobrealimentación durante la infancia y la niñez, se traduce en obesidad en los siguientes años.

La edad escolar.

El niño que va a la primaria necesita la misma calidad de alimentos que otros de edad preescolar, pero probablemente en proporciones más grandes.

El ir a la escuela puede ser el principio de la independencia de nuestro pupilo para seleccionar sus alimentos. Sin embargo, no hay duda de que necesitará ayuda para poder hacer buenas selecciones.

Si el niño está en la primaria y engorda demasiado, sería una buena idea revisar lo que está comiendo y la cantidad de ejercicio que hace.

Existen dos buenas razones para preocuparse por los hábitos de alimentación de los adolescentes. Ellos se están desprendiendo de las costumbres de su niñez, mientras están tratando de encontrar su propia identidad. Como resultado, los buenos hábitos de alimentación pueden perderse temporalmente.

Aunque a munudo la voracidad de los adolescentes es muy grande, el apetito mismo no es suficiente para asegurar que el muchacho obtendrá todos los ingredientes nutritivos necesarios.

Durante los años de adolescencia, los jóvenes crecen a una velocidad mayor que en cualquier otra etapa, excepto durante su infancia. Los requerimientos nutricionales de quien se está convirtiendo en hombre, son mayores que en cualquier otra etapa de su vida.

A fines de la adolescencia

El crecimiento de nuestro boxeador termina durante los últimos años de la adolescencia y a principios de la edad adulta; esto es, cuando alcanza la madurez y la dilatación del cuerpo.

A partir de ese momento, que ya cogerá al chico en plena carrera pugilística, uno de los más grandes problemas será el de mantener su mismo peso. Esto significa que la cantidad normal de alimentos a los 20 años, puede ser excesiva a los 25 ó los 30. El contar calorías se hace necesario para mantenerse en la división que le corresponda.

Solamente 20 calorías de exceso por día, pueden añadir un kilo de peso por año. ¿Y qué es un kilo?, pues lo suficiente para que nuestro ahora hombre, se exceda de su división en dos o tres años de plazo. Y un kilo se convierte en 40 kilos más, a los 60 años, si es que se llega a esa edad con tal exceso de peso.

La edad adulta.

Nuestro campeón (como cualquier otra persona) para asegurarse una larga y triunfadora vida física e intelectual, tendrá que mantener siempre, una vigilancia sobre su dieta y deberá tener presente el valor nutritivo de los alimentos. Hagamos pues, un repaso a las sustancias nutritivas principales y mencionemos dónde se encuentran. Estos datos los damos en un recuadro al final del artículo.

Cabe aquí una advertencia: Casi todos los alimentos dan energía, algunos más que otros. Esta energía se mide en calorías. Los alimentos ricos en grasa, almidones o azúcares, contienen grandes cantidades de calorías o energía. Cuando se consume una dieta que da más energía que la necesaria, el exceso es almacenado por el cuerpo en forma de grasa. Cuando por su lado, se continúa consumiéndolas en demasía, se convierte uno en una persona gorda. Al comer menos, se pierde peso.

En el caso de nuestro boxeador, su propio cuerpo toma y escoge lo que ncesita de los ingredientes nutritivos de su dieta y vigila que cada parte del cuerpo y cada órgano, tenga la cantidad exacta que necesita. Pero si su dieta es deficiente en alguno de los ingredientes, el organismo no tiene forma de obtenerlos.

El cuerpo se mantiene ocupado, trabajando 24 horas al día, siempre construyéndose, reparándose y desechando todos los productos que no le son útiles. Entre más variada es la dieta, mejor estará ahora y mañana. Los alimentos que consume deben nutrirlo y fortalecerlo para toda la vida.

¿Ve usted por qué nuestros boxeadores (como todos nosotros), son tan efímeros y se acaban tan pronto?

Sustancias nutritivas y en dónde encontrarlas.

Proteínas.

Después del agua y posiblemente de las grasas, las proteínas son las más abundantes en el cuerpo. Las sustancias llamadas enzimas, las que controlan el proceso y mantenimiento del cuerpo, están hechas por proteínas. Carne, pollo, pescado, leche, huevos, quesos, pan, cereal, frijol de soya, chícharos, frijoles y cacahuates.

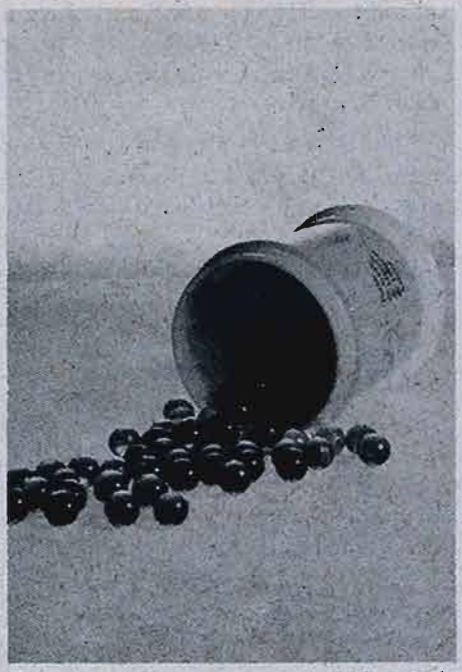
Grasas.

Las grasas dan energía y añaden sabor y variedad a los alimentos haciendo las comidas más agradables. Las grasas contienen vitaminas "A", "D", "E" y "K". Son partes esenciales de las estructuras de las células, las cuales componen el tejido del cuerpo.

Se encuentran en la mantequilla, manteca, aceites, cremas, quesos, mayonesa, aderezos para ensaladas, nueces, y tocino.

Carbohidratos.

Estos son los almidones y azúcares y son la fuente principal de energía. Trigo, avena, maíz, arroz así como los elementos hechos con estos productos, camotes vegetales como chícharos, frijol, cacahuates y semilla de soya.



Cuando la alimentación no es balanceada, puede ser necesario un refuerzo polivitamínico.

Minerales.

El mineral más abundante en el cuerpo es el calcio así como el menos adecuado en muchos grupos de edades. Casi todo el calcio y la mayoría del fósforo, quedan retenidos en huesos y dientes. El resto tiene un papel vital en los tejidos y líquidos del cuerpo.

La leche, vegetales verdes de hojas obscuras, los salmones y las sardinas proveen de calcio. El hierro y el yodo se encuentran en las vísceras, carnes magras y mariscos. Por lo que toca al yodo, la forma más indicada de ingerirlo es tomando sal yodatada.

Vitaminas.

Esenciales en el buen funcionamiento del cuerpo, los científicos han llegado a identificar una docena o más de vitaminas para consumir. Así, la vitamina A tiene un rol muy importante en los ojos, piel y la membrana mucosa resistentes a las infecciones. Esta sustancia está presente en los alimentos que provienen de animales, los vegetales amarillos y los verde oscuro. Algunas frutas contienen un material caróteno, el cual nuestro cuerpo convierte en vitamina A. El hígado es una excelente fuente de vitaminas A. Una porción de 50 gramos de hígado cocido tiene más de 30 mil unidades internacionales de esta vitamina. La leche entera es otra fuente de vitamina A, pero la leche descremada no la contiene.

Las vitaminas B. Tres de ellas conocidas como riboflavina, tiamina y niacina, distribuyen la energía en los alimentos, favorecen el sistema nervioso y mantienen el sistema digestivo trabajando calmadamente, ayudando también a conservar la piel sana.

La vitamina B2 (riboflavina) es abastecida plenamente por las carnes, leche, granos enteros y cereales.

La deficiencia de la vitamina B1 puede causar beriberi (enfermedad caracterizada por trastornos digestivos, parálisis y trastornos nerviosos).

La tiamina se encuentra en la carne de cerdo magra, frijoles y chícharos, así como en algunas nueces. La niacina puede ser encontrada en los granos enteros, en los cereales enriquecidos, carne, ejotes y chícharos.

Otras vitaminas tales como la B6, B12 y el ácido fólico son necesarias para mantener bien la hemoglobina sustancia del cuerpo que lleva el oxígeno a los tejidos. La vitamina B12 se encuentra en los alimentos de origen animal.

Los vegetarianos estrictos, corren el riesgo de enfrentarse a una deficiencia de vitamina B12. Entre los principales síntomas que puede provocar este mal se incluyen la lengua y boca adolorida, adormecimiento y temblor en las manos, anemia y pérdida de la coordinación.

El ácido fólico se encuentra en muchos alimentos, pero en cantidades muy pequeñas.

La vitamina C, ácido ascórbico, no se conoce muy ampliamente, pero es importante para ayudar a mantener el material de cemento que conserva las células juntas. Se encuentra en las frutas cítricas (naranja, limón, toronja) y en general en las frutas y vegetales.

La vitamina D, aunque solamente algunos alimentos la contienen, es

esencial para mantener huesos y dientes sanos durante la época del crecimiento. Sin la vitamina D, el cuerpo no puede absorber el calcio contenido en las comidas. Los adultos raras veces necesitan de esta vitamina por porporcionarla el sol y los alimentos.

En los niños es esencial, ya que la falta de ella lleva al raquitismo. Su exceso, sin embargo, puede producir depósitos de calcio en los riñones y en otros órganos, dañándolos permanentemente.

Se sabe que la vitamina E es esencial, pero su papel exacto en el cuerpo no es totalmente claro. Se encuentra abundantemente en los aceites vegetales como el germen de trigo y la lechuga.

Si la dieta regular incluye frutas, vegetales, aceites vegetales, leche, carne y huevos, el cuerpo no carecerá de vitamina E.

La vitamina K es necesaria para producir la sustancia que ayuda a la coagulación de la sangre y se encuentra, abundantemente, en los vegetales verdes, el tomate rojo, la coliflor, la yema de huevo, el aceite de soya y cualquier clase de hígado.

Guía de alimentación diaria.

El grupo de la carne.

Los alimentos son: carne de res, ternera, carnero, cerdo; carnes variadas como hígado, corazón, riñones, pollo y huevos, pescado y mariscos.

Como alternativos: frijoles, chícharos secos, lentejas, nueces, cacahuates, crema de cacahuate.

El grupo de los vegetales-frutas.

Los alimentos son: todos los vegetales y las frutas. Buenas fuentes de energía: toronja, naranja, melón, guayaba, mango, papaya, fresas, brócoli, coles de bruselas, chiles verdes y chiles morrones rojos. También, aunque en menor escala, melón chino, limón, mandarina, sandía, espárragos, col cruda, nabo, papas y camotes cocinados con cáscara, espinacas, tomate.

El grupo de la leche

Los alimentos son: leche líquida entera, evaporada, descremada, en polvo o crema, requesón, crema, queso, natural o procesado; yogurt, mantequilla.

El grupo del pan cereal

Los alimentos incluyen: todos los panes y cereales que son hechos de grano entero, enriquecidos. Específicamente: panes, cereales cocinados, cereales listos para comerse, industrializados, harina de maíz, galletas saladas, harina, macarrón y spaghetti, sémola, tallarín, arroz, avena. La leche búlgara, el arroz cocido y el trigo pueden ser incluidos en este grupo.

Cantidades recomendadas.

Carnes: Seleccione dos porciones o más diariamente. Se cuenta como porción, de 57 a 86 gramos de carne magra cocinada, pollo o pescado, todo sin huesos. Un huevo, media taza de frijoles cocinados. Chícharos secos, lentejas, o dos cucharadas de crema de cacahuate pueden sustituir la mitad del trozo de carne.

Vegetales y frutas: Seleccione cuatro porciones como mínimo diariamente. Incluya una buena ración de vitamina C o dos porciones de una fuente regular. Por lo menos una buena cantidad, cada tres días, de vitamina A. Cuente como una porción: media taza de vegetales o frutas, o una porción servida regularmente de una naranja mediana, o una papa, la mitad de una toronja mediana o de un melón, o el jugo de un limón.

Grupo de la leche: Incluyen leche líquida entera, evaporada, descremada, en polvo o crema. Requesón, crema, queso, natural o procesado, helado, yogurt.

Leche entera líquida en término de tazas de 229 gramos.

Niños menores de 9 años	de 2 a 3
Niños de 9 a 12 años	3 o más
Adolescentes	4 o más
Adultos	2 o más
Mujeres embarazadas	3 o más
Madres en lactancia	4 o más

Otros productos lácteos como queso, helado o yogurt, pueden sustituir parte de la leche. La cantidad necesaria para dicha sustitución, está calculada en las bases del contenido de calcio. Las porciones normales de queso, yogurt, helado y leche, en equivalentes de calcio son:

1 cuadro de queso tipo cheddar de una pulgada
igual a 1/2 litro de leche

1/2 taza de yogurt
igual a 1/2 taza de leche

1/2 taza de requesón
igual a 1/3 taza de leche

2 cucharadas queso crema
igual a 1 cucharada de leche

1/2 taza de helado
igual a 1/3 taza de leche

El grupo de pan y cereal

Los alimentos incluyen todos los panes y cereales que son hechos de grano entero, enriquecidos. Revise las etiquetas para estar seguro.

Este grupo incluye específicamente panes, cereales cocinados, cereales listos para comerse (industrializados), harina de maíz, galletas saladas, harina, macarrón, spaghetti, sémola, tallarines, arroz, avena, panes y otros alimentos horneados. La leche búlgara, el arroz cocido y el trigo pueden ser incluidos en este grupo.

Cantidades recomendadas: seleccione cuatro porciones o más, diarias o, si no desea cereales, coma un trozo extra de pan de cualquier alimento horneado que formarán por lo menos cinco porciones de este grupo.

Cuentan como una porción: 1 rebanada de pan; 28 gramos de cereal listo para servirse; 1/2 ó 3/4 de taza de cereal cocido; harina de maíz; sémola; macarrón; tallarín; arroz o spaghetti.

Es importante aclarar que todos los alimentos frescos o congelados, enlatados o secos, instantáneos o preparados, tienen ingredientes de manutención.

Si su dieta tiene una gran variedad de alimentos en las cantidades necesarias, no le quepa duda que usted es un ser bien nutrido.

Luis Spota

Después de tratar inútilmente de localizar a Luis Spota en su oficina de "El Heraldo de México", en las editoriales donde trabaja, y en el Canal 13 de televisión, un reportero de esta revista decidió lanzarse en una verdadera "caza al hombre" y lo encontró en un estudio donde fue a grabar algunas escenas de su programa semanal.

Vestido singularmente, con corbata y chamarra sport, en tonos grises, Luis Spota —nos dijo nuestro colaborador— resulta un personaje increíblemente interesante. "Su plática es amena y salpicada de buen humor; con cantidad de opiniones y, anécdotas, el famoso novelista es el ideal para cualquier entrevistador" agregó.

Preguntamos:

—Señor Spota, ¿qué opina del consumismo?

—Yo creo que el consumismo es una plaga mundial; una verdadera plaga fuera de control. En México somos víctimas del consumismo, lo cual por una parte es deprimente, pero, por otra, es el indicio de que, efectivamente, ya empezamos a ser un país de primera. Veamos los grandes países blancos del mundo y uno que otro morenito, los grandes consumidores, están siendo constantemente motivados por los medios en que usted y yo trabajamos: la prensa escrita, la prensa hablada y la prensa imagen: periódicos, radio y televisión.

Entonces, creo yo que estamos inscritos en la corriente de los países que tienen entre sus muchas calamidades la del consumismo.

—¿Cree usted que en un país como el nuestro, el consumismo realmente sea una calamidad?

—Yo creo que no es bueno en ninguna parte, porque veamos, uno compra o consume más de lo que realmente necesita. Pero, ¿por qué lo hacemos? Porque nos hacen la necesidad de consumir y porque, aquí entre nos, comprar cosas es padre cuando tiene uno con qué. No es una calamidad, es un producto de nuestra época; es un modo de ser de los tiempos en que vivimos, y el mexicano no es ajeno a él.

—¿Estaría usted a favor de una televisión o radio no comercial, como por ejemplo la de Francia?

—No, yo no creo que se deba culpar totalmente a los medios. El medio no obliga, nos induce. Ahora, de nuestra capacidad de decisión depende que compremos o no. Si ahorita me están vendiendo un coche de medio millón de pesos y yo no quiero, o no tengo por qué adquirir un carro de medio millón de pesos, simplemente no lo compro. Pero tal vez, a la poca gente que pueda tener medio millón para comprarse un coche le ataquen ciertos resortes: la vanidad, el estatus social, el prestigio, la capacidad de apantallar a los demás... entonces esa persona puede que sí *"caiga"*. No porque lo necesite, sino porque estimularon lo debido. Así como hay zonas erógenas, también puede haber zonas de consumo en el organismo social.

—¿Qué tipo de consumidor es usted?

—Muy bueno. Precioso. Mire, cuando yo tengo dinero y entro a una tienda, me lo gasto todo. Por eso yo conozco el peligro. Yo soy atesorador de cosas, consumo té...

(Como no entendimos lo último claramente, preguntamos ¿té?..

Con buen humor y sin faltar un poco de ironía, Spota contesta sonriendo:)

—Sí, la hierbita que viene de las magnolias. Hay en tés negros aproximadamente 170 variedades y de hecho, se bebe más en el mundo que, por ejemplo, el café... Yo no puedo resistir la tentación de entrar en una tienda donde haya té. Aunque tenga en la casa centenares de cajas de este producto, siempre compro un poco más. Por las dudas; por si hay una revolución; por si hay guerra; por si llegan los marcianos...

Yo me puedo considerar un ejemplo típico del consumismo en las cosas que a mí me interesan. No compro automóviles, pero adquiero papel para escribir. Cada viaje que yo hago por el mundo traigo una máquina de escribir. Inevitablemente.

—¿No es usted de esos escritores que redactan siempre en su primera máquina y siguen utilizándola casi románticamente...?

—Sí, yo soy de esos. El problema es que, aparte de la máquina en que casi siempre escribo, tengo muchas por si algún día me falta, y porque además, si la veo muy bonita y me la puedo comprar, me digo ¿por qué no?... Entonces yo soy un ejemplo de consumismo en aquellas cosas que me interesan; máquinas, papel, tés, camisas.

—¿Nunca se sale de su presupuesto?

—Nunca. Yo gano X, gasto X, guardo X. Lo que tengo que desembolsar lo empleo muy prudentemente.

—¿En qué gasta la mayor parte de sus entradas?

Spota duda un momento y contesta reflexionando en voz alta:

—Pues... creo que... casa no, porque tengo una... Tal vez en lo que llamamos genéricamente "el gasto": sirvientas, alimentación. Creo que, como todos derrochamos la mayor parte de nuestro presupuesto en el mantenimiento de nuestro hogar.

—¿Cree usted que con lo que ha aumentado el costo de la vida en México, seamos un país caro?

—A nivel mexicano —de alguien que vive aquí, que gana aquí, que gasta aquí—, podemos decir que éste es un país caro.

Pero acabo de regresar de un viaje de trabajo por Alemania, Austria y Francia. Estuve 20 días por ahí y a mi regreso comentaba con un amigo que es maravilloso poder vivir en un país tan increíblemente barato como es todavía México.

No hay comparación. Un refresco, una gaseosa, en Alemania, por ejemplo, vale en una tienda, en un estanquillo, en una fuente de soda, el equivalente a 26 pesos mexicanos. Una caja de cigarros, ni siquiera importados, sino de los malos cigarros alemanes, dicen los que fuman, vale 3 marcos setenta, o sea 37 pesos nacionales. Y así sucesivamente. Una taza de café cuesta 24 pesos mexicanos. Nos alarmamos de que en este país tenga un valor de ocho pesos; que los cigarros los den por seis cincuenta, que el litro de gasolina termine costando cuatro pesos. En Europa, un litro de gasolina promedia algo así como doce pesos.

Gracias a Dios somos un país barato y ojalá sigamos en esta línea.

—¿Cree usted que los libros son caros en México?

—Los libros son caros por el reducido volumen de circulación, los altos salarios que se tienen que pagar al personal que imprime y el elevado costo del papel.

Es asombroso ver cómo una edición hecha en España, que tiene una mejor calidad que la nuestra, encuadernada con gran profesionalismo, volada o navegada desde allá hasta acá, viene saliendo un 40 por ciento más barata que la elaborada en nuestro país.

Creo que hay muy poco estímulo fiscal a la industria editorial. Recuerde que hay o hubo una gran cantidad de revistas que se mandaban a hacer a los Estados Unidos y salían baratísimas. Y aquí había una gran contradicción que no sé si haya sido corregida: usted pedía importar, digamos unos 20,000 pliegos de papel para editar una novela. La entonces Secretaría de Industria y Comercio le decía que no era posible porque en México ya había una industria local. Sin embargo, usted tomaba el original de su libro y lo fletaba a Miami, a California, a Texas, pedía que se lo procesaran y usted lo volvía a traer cómodamente sin el pago de derechos.

Nuestro tiempo se agota. Director, productor, asistentes y técnicos esperan a nuestro entrevistado para comenzar a grabar. Spota nos despide cordialmente; su gesto, ahora serio, se transforma totalmente en sonrisa hablada.

Luis Spota

El escritor Luis Spota nació el 13 de junio de 1925 en la ciudad de México. Estudió solamente hasta el sexto año de primaria. Abandonó luego escuela y hogar, atendiendo al llamado de un fuerte espíritu aventurero que lo indujo a enrolarse como marinero en un barco de cabotaje.

Tiempo después nació en él la inquietud por la fiesta brava y llegó a torear en pequeños pueblos. De esa época recopila el material que utiliza más tarde en la novela que le abriera las puertas del mercado internacional del libro: "Más cornadas da el hambre".

En distintas épocas trabajó como mesero, vendedor ambulante y fotógrafo; posteriormente ingresó a Excélsior. En 1944 fue designado director de la edición vespertina del mismo, cargo al que renunció para dedicarse a la política.

El espíritu inquieto que lo caracteriza lo ha impulsado a recorrer casi todo el mundo y a dirigir algunas películas.

Entre los títulos que ha publicado se distinguen: "La sangre enemiga", "El viaje", "La carcajada del gato", "La plaza", "Los sueños de insomnio", "Murieron a mitad del río", "La estrella vacía", "Casi el paraíso", "Retrato hablado", "Palabras mayores", "Sobre la marcha" y otros.

¿A Cómo el Kilo?

Cuando usted compra una lata de chiles serranos en escabeche o un frasco de mermelada de fresa, está consciente de que paga un poco más que si adquiere los mismos chiles o fresas a granel. Y ello debido al trabajo y la inversión que requiere la industrialización y la comercialización de los productos en conserva.

Aunque, por otra parte, también sabe que las compañías fabricantes, por los enormes volúmenes de mercancía que manejan, obtienen precios mucho más bajos que los expedidos a menudeo en los mercados.

Pero, realmente, ¿cuánto paga de más? ¿Alguna vez se ha tomado la molestia de hacer la cuenta?.

Todos estamos dispuestos a pagar el precio que marca el envase, generalmente bien presentado y atractivo de cualquier conserva, sin preguntarnos a cómo nos venden el kilo del producto. Y esto tal vez porque no creemos elegante hacerlo; o bien, porque sabemos que el empleado nos contestará simplemente que no lo sabe. Cabe la posibilidad también de que nuestra familia sea pequeña —de las que según el "slogan", viven mejor— y para qué, entonces, queremos saber el precio por kilo, si sólo vamos a comprar 70 gramos de chiles, que nos van a durar una semana, y probablemente tengamos que tirar en parte a la basura.

Pero esta circunstancia debe quedar bien clara, de ninguna manera autoriza al fabricante a imponer los precios abusivos que en algunas conservas se han descubierto.

La campaña

Dentro de la campaña "A Cómo el Kilo", que forma parte del Programa Nacional de Transparencias de Precios, el Instituto Nacional del Consumidor ha decidido aportar su grano de arena. Sus más recientes investigaciones aparecidas en los principales periódicos de la capital, proporcionan información, ya no sobre los lugares donde resulta más barato adquirir un determinado artículo, sino el precio por kilo de cada una de sus presentaciones. De lo que se trata aquí, es de establecer, en forma comparativa, el precio real que termina pagando el público consumidor por un kilo del producto de que se trate, independientemente del tipo de envase, tamaño, marca y peso.

En el estudio ordenado para tal efecto, se han tomado en cuenta los sectores de consumidores que resultan más afectados por el sistema erróneo de producción y comercialización. A este público van dirigidos, principalmente, los mensajes periodísticos antes mencionados.

La mujer, en la mayor parte de los casos, sigue siendo la encargada de desenvolverse en medio de la confusión de los mercados y de las tiendas del medio urbano y rural. En el primero, está más sujeta a presiones y más en contacto con productos de marcas que se consumen en las circunstancias mencionadas.

Y no siendo la mujer, en términos generales, la que constituye la fuente de ingresos de la familia, tiene la obligación de "rendir cuentas" por lo que resulta indispensable defenderla urgente y eficazmente, con plena conciencia del problema.

¿Dolo o descuido?

Con toda la información anterior, el INC ha investigado, tan a fondo como es dable en nuestro medio, las causas y efectos de un sistema anárquico y desordenado en el mecanismo de fijación de precios y pesos en productos de consumo popular.

Decimos sistema, porque parece ser que por norma se utilizan precios y pesos que provocan los más variados equívocos.

Resulta difícil encontrar un envase de cualquier tipo con un contenido lógico y sensato. Se pueden observar latas, cajas o frascos de 342, 525, 176, 218 ó 735 gramos. Algunos productos, como ciertas marcas de aceite de olivo, tienen presentaciones indistintamente en gramos o miligramos, lo cual es absurdo ya que siendo líquido debería emplearse el sistema de litros, decilitros, etc. Puede decirse que en ningún caso se contemplan medidas precisas y fácilmente divisibles, como 1 kilo o litro, 500, 250 ó 100 gramos o decilitros.

Es obvio que, por dolo o simplemente por descuido, estas marcas no permiten determinar cuál es el tamaño que resulta más conveniente.

Si a esto agregamos las variantes que existen en el precio por kilogramo de algunos productos, resulta impresionante observar cómo el público está pagando cantidades muy elevadas por latas o frascos de productos, ya no similares, sino de la misma marca, con la única salvedad de una presentación diferente.

En las investigaciones, el INC encontró, por ejemplo, que los tamaños grandes no siempre son los más económicos. En el caso de cierto detergente resulta más barato comprar diez bolsas de un kilogramo, que una bolsa de diez. Y la diferencia es de $5.65 en favor del empaque chico.

En el caso de los tamaños pequeños, que por fuerza deben ser más caros que los grandes por razones de costos de empaque, surgen a veces diferencias verdaderamente injustificables: chiles en escabeche de la misma marca, en distintos tamaños, arrojan la siguiente e impresionante tabla:

Presentación	Peso neto	Peso drenado	Precio por kilo
Grande	330 grs.	180 grs.	$ 62.10
Mediana	180 grs.	108 grs.	$ 77.50
Chica	70 grs.	42 grs.	$106.90

En esta comparación se tomó como precio base el promedio obtenido en almacenes de autoservicio, diversos establecimientos y tiendas de gobierno. Como puede verse, el precio no guarda ninguna relación con las diversas presentaciones. Tampoco se proporciona el peso drenado de cada una de ellas, en los empaques.

La situación que se presenta es sumamente desordenada. En ocasiones, hasta el propio fabricante resulta afectado. Por lo regular, el público carece de bases para determinar su elección o tratar de balancear su presupuesto.

Apuros en el mercado

Podemos resumir en tres problemas básicos las confusiones e indecisiones ante la adquisición de tal o cual producto envasado.

Las diferencias de calidad.

Las diferencias de presentación tamaño o peso.

Las diferencias del precio intrínseco por kilo.

Pero intervienen también factores secundarios como el ya mencionado de pesos irregulares.

El peso drenado también es variable de una marca a otra; un ejemplo claro es el de los productos en vinagre o salmuera ya que unas latas contienen mucho líquido y poco producto y otras poco líquido y más producto. Así, aunque la marca anuncie un peso neto igual que otra, éste se iguala entre las dos marcas por dicha diferencia. Agreguemos a estos, factores secundarios como los que se derivan de una economía popular deteriorada y de un valor adquisitivo que día a día va en disminución. El problema es grave, ya que, con las circunstancias antes expuestas, sólo con talento matemático y la ayuda de una computadora, sería posible determinar cuál es el peso unitario o por kilo de cada producto envasado y cuál es la realidad de lo que estamos pagando. A veces, hasta para el laboratorio del Instituto resulta difícil fijarlo con claridad.

Con este "sistema", las constantes frustraciones y engaños de que es víctima el consumidor están produciendo inquietud social. Y se antoja indispensable poner un freno al caos imperante, y establecer una disciplina que redunde en beneficio del público.

Este es el verdadero fin de poner en manos del consumidor los datos necesarios que lo hagan consciente del valor intrínseco, auténtico y unitario de lo que está comprando; que por un lado le beneficie de inmediato, económicamente y, por otro, hacer una llamada de atención a fabricantes y distribuidores, para que rectifiquen cuanto antes su conducta en relación con los precios y pesos de sus respectivos productos.

Solamente de esta manera será posible crear un clima de mutua ayuda y armonía entre el sector productor y consumidor.

¿A cómo el kilo?

RAJAS DE JALAPEÑOS EN ESCABECHE

Marca	Peso* Drenado	Precio Por Kg.
La Costeña	1,500 gr.	15.65
Clemente Jacques Verdes	1,400 gr.	21.60
Del Monte Verdes	190 gr.	26.30
Vermex	150 gr.	27.65
Herdez Verdes	190 gr.	30.80
Clemente Jacques Verdes	410 gr.	31.00
La Cumbre Verdes	370 gr.	32.30
La Cumbre Verdes	185 gr.	32.70
Clemente Jacques Verdes	180 gr.	33.60
Del Monte Verdes	130 gr.	35.75
Herdez Verdes	130 gr.	36.15
Del Monte Rojas	130 gr.	36.55
Herdez Rojas	130 gr.	37.70
Herdez Rojas	65 gr.	38.45
Herdez Verdes	65 gr.	40.00
La Cumbre Verdes	112 gr.	41.50
Clemente Jacques Verdes	115 gr.	42.15
Clemente Jacques Verdes	48 gr.	45.85
Del Monte Verdes	60 gr.	46.65
Clemente Jacques Rojas	110 gr.	47.75
La Cumbre Verdes	40 gr.	66.25

CHIPOTLES ADOBADOS

Marca	Peso* Drenado	Precio Por Kg.
Vermex	400 gr.	23.25
Vermex	160 gr.	24.70
Clemente Jacques	180 gr.	62.20
Clemente Jacques	108 gr.	77.30
Clemente Jacques	42 gr.	107.15

JALAPEÑOS ENTEROS EN ESCABECHE

Marca	Peso* Drenado	Precio Por Kg.
La Costeña	1,500 gr.	13.45
La Costeña	530 gr.	15.10
Clemente Jacques	468 gr.	17.65
La Costeña	135 gr.	20.40
Del Monte	215 gr.	21.40
Clemente Jacques	198 gr.	23.75
La Cumbre	350 gr.	26.00
Herdez	175 gr.	26.30
Del Monte	130 gr.	28.85
Herdez	120 gr.	32.90
La Cumbre	165 gr.	34.85
La Cumbre	112 gr.	34.80
Clemente Jacques	120 gr.	35.00

SERRANOS EN ESCABECHE

Marcas	Peso* Drenado	Precio Por Kg.
La Costeña	530 gr.	14.80
La Costeña	135 gr.	20.75
Del Monte	215 gr.	21.40
Clemente Jacques	185 gr.	25.95
Herdez	175 gr.	26.85
Supra	170 gr.	27.95
La Costeña	50 gr.	30.00
Herdez	130 gr.	31.55
La Cumbre	170 gr.	35.90
Clemente Jacques	120 gr.	35.85
Clemente Jacques	45 gr.	46.65
La Cumbre	35 gr.	58.55

* El peso drenado corresponde al del producto, sin tomar en cuenta el envase ni el líquido.

• Con objeto de orientar al consumidor frente a la profusión de envases y empaques, de marcas y tamaños y, por lo tanto, de precios diversos, el Instituto Nacional del Consumidor lanza su campaña ¿A cómo el Kilo?
• Hemos efectuado el cálculo del precio por Kilo, promediando el precio al público de las muestras adquiridas. No pretendemos que sea el que se encuentre en un comercio determinado; es, insistimos, un precio promedio. • Las muestras fueron adquiridas en 100 establecimientos comerciales del Distrito Federal.
• No se califica la calidad de los distintos productos, ya que su elección corresponde al consumidor.

Cuando compre, reflexione ¿A cómo el Kilo?

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

Sector comercio

BOLETIN No. 35 DISTRITO FEDERAL

¿A cómo el kilo?

Cuando usted compra productos envasados, encuentra que éstos se le ofrecen en diversas marcas, tamaños, contenidos, y por lo tanto diversos precios. Para orientarle en su selección, le ofrecemos esta lista, con objeto de que también usted se pregunte ¿A COMO EL KILO?.

PURE DE TOMATE

Marca y peso neto	Precio
Embasa 830 g.	9.05 kilo
Pando 840 g.	9.35 kilo
Pando 2.900 kg.	9.70 kilo
Del Fuerte 3.000 kg.	9.95 kilo
Del Fuerte 825 g.	10.20 kilo
Pando 800 g.	10.30 kilo
Del Monte natural 2.975 kg.	10.70 kilo
Clemente Jacques sazonado 825 g.	10.80 kilo
Del Monte natural 825 g.	11.30 kilo
Del Monte condimentado 825 g.	11.75 kilo
Pando 560 g.	12.15 kilo
Clemente Jacques sazonado 460. g.	13.25 kilo
Del Monte natural 460 g.	13.60 kilo
Del Fuerte 454 g.	14.20 kilo
Herdez 227 g.	15.00 kilo
Del Monte natural 220 g.	15.45 kilo
Clemente Jacques sazonado 200 g.	15.75 kilo
Del Fuerte 170 g.	16.20 kilo
Del Fuerte 225 g.	16.70 kilo

HARINA DE ARROZ

Marca y peso neto	Precio
Gamesa 500 g.	12.40 kilo
Cisa 500 g.	15.40 kilo
Cisa 250 g.	15.60 kilo
Tres Estrellas 500 g.	15.80 kilo
Tres Estrellas 250 g.	16.40 kilo
Estrella Blanca 400 g.	17.75 kilo

HARINA DE TRIGO

Marca y peso neto	Precio
San Antonio 2 kg.	4.75 kilo
San Antonio 1 kg.	4.90 kilo
Sello de Oro 1 kg.	4.90 kilo

HARINA DE MAIZ

Marca y peso neto	Precio
Minsa 1 kg.	4.30 kilo
Maseca 1 kg.	4.40 kilo

PASTA PARA SOPA

Marca y peso neto	Precio
Lance (menuda) 200 g.	8.50 kilo
Grano de Oro (menuda) 200 g.	8.50 kilo
Lance (hueca) 200 g.	9.50 kilo
Grano de Oro (hueca) 200 g.	9.50 kilo
Lara 200 g.	10.00 kilo
Cura 200 g.	11.50 kilo
Tres Estrellas 200 g.	12.50 kilo
Grano de Oro 200 g.	12.50 kilo
Rex 400 g.	17.25 kilo
Rex 200 g.	17.50 kilo
Trigomar 200 g.	20.00 kilo
Nutripasta 200 g.	28.50 kilo

Para obtener el PRECIO POR KILO, se procedió de la siguiente manera: Se adquirieron los productos que se incluyen en esta plana, en 100 establecimientos comerciales del Distrito Federal, y se obtuvo un precio promedio. Con este precio promedio se calculó el PRECIO POR KILO.

La información que ofrecemos a usted, le permite establecer comparaciones entre las diversas marcas y presentaciones.

No estamos calificando la calidad de los productos, ya que su elección le corresponde a usted, consumidor.

Cuando compre, reflexione ¿A cómo el Kilo?

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

Sector comercio

BOLETIN No. 41 DISTRITO FEDERAL

¿A cómo el kilo?

Cuando usted compra productos envasados, encuentra que éstos se le ofrecen en diversas marcas, tamaños, contenidos; y por lo tanto diversos precios. Para orientarle en su selección, le ofrecemos esta lista, con objeto de que también usted se pregunte ¿A COMO EL KILO?.

MERMELADAS

Marca y peso neto	Precio	Marca y peso neto	Precio
Ejido sabor piña 1,000 g.	19.90 kilo	Arsa sabor chabacano 500 g.	32.80 kilo
Arsa sabor naranja 850 g.	21.20 kilo	Arsa sabor durazno 500 g.	33.00 kilo
La Suprema sabor fresa 1,200 g.	21.40 kilo	Coronado sabor fresa 540 g.	33.25 kilo
Arsa sabor fresa 850 g.	21.75 kilo	Del Centro sabor fresa 480 g.	34.90 kilo
Arsa sabor piña 850 g.	22.30 kilo	Kraft sabor durazno 500 g.	34.90 kilo
Arsa sabor piña 500 g.	22.90 kilo	Ann O'Brien sabor fresa 620 g.	35.40 kilo
Arsa sabor fresa 500 g.	24.60 kilo	Mc Cormick sabor naranja 270 g.	36.50 kilo
Arsa sabor guayaba 500 g.	24.60 kilo	Mc Cormic sabor zarzamora 270 g.	36.50 kilo
Del Centro sabor ciruela 950 g.	24.95 kilo	Del Centro sabor naranja 480 g.	36.90 kilo
Arsa sabor ciruela 850 g.	25.30 kilo	Mc Cormick sabor fresa 280 g.	36.95 kilo
Cristalita sabor fresa 900 g.	25.40 kilo	Del Monte sabor durazno 300 g.	37.00 kilo
Del Centro sabor chabacano 950 g.	25.75 kilo	Del Centro sabor durazno 480 g.	37.10 kilo
Mc Cormick sabor naranja 1,100 g.	26.20 kilo	Mc Cormick sabor piña 270 g.	37.20 kilo
Mc Cormick sabor fresa 1,100 g.	26.30 kilo	Del Centro sabor ciruela 480 g.	37.40 kilo
Mc Cormic sabor zarzamora 1,080 g.	27.40 kilo	Clemente Jacques sabor piña 500 g.	37.40 kilo
La Suprema sabor fresa 600 g.	27.50 kilo	Mc Cormick sabor zarzamora 280 g.	37.50 kilo
Arsa sabor zarzamora 850 g.	27.95 kilo	Del Centro sabor chabacano 480 g.	37.50 kilo
Mc Cormick sabor piña 1,080 g.	28.25 kilo	Kraft sabor fresa 280 g.	37.50 kilo
Mc Cormick sabor zarzamora 1,100 g.	28.35 kilo	Del Centro sabor piña 480 g.	37.60 kilo
Mc Cormick sabor piña 1,100 g.	28.35 kilo	Kraft sabor durazno 280 g.	37.85 kilo
Cristalita sabor durazno 900 g.	28.45 kilo	Clemente Jacques sabor fresa 500 g.	38.10 kilo
Arsa sabor fresa 250 g.	28.80 kilo	Clemente Jacques sabor chabacano 500 g.	38.10 kilo
Mc Cormick sabor naranja 550 g.	28.80 kilo	Kraft sabor piña 280 g.	38.20 kilo
Mc Cormick sabor fresa 560 g.	28.85 kilo	Clemente Jacques sabor durazno 500 g.	38.90 kilo
Mc Cormick sabor piña 550 g.	29.25 kilo	Clemente Jacques sabor mango 500 g.	39.60 kilo
Del Centro sabor naranja 950 g.	29.25 kilo	Del Monte sabor zarzamora 300 g.	40.35 kilo
Arsa sabor ciruela 500 g.	29.40 kilo	Del Monte sabor chabacano 300 g.	41.00 kilo
Kraft sabor piña 1,050 g.	29.45 kilo	Del Monte sabor piña 300 g.	41.15 kilo
Kraft sabor fresa 1,050 g.	29.75 kilo	Del Monte sabor fresa 500 g.	41.40 kilo
Del Monte sabor fresa 1,000 g.	29.90 kilo	Del Monte sabor chabacano 500 g.	42.40 kilo
Del Centro sabor fresa 950 g.	30.05 kilo	Del Monte sabor zarzamora 500 g.	42.50 kilo
Del Centro sabor piña 950 g.	30.65 kilo	Del Monte sabor fresa 300 g.	42.65 kilo
Mc Cormick sabor zarzamora 550 g.	30.90 kilo	Del Centro sabor fresa 280 g.	43.20 kilo
Kraft sabor fresa 500 g.	30.90 kilo	Del Centro sabor durazno 280 g.	43.20 kilo
Kraft sabor piña 500 g.	31.00 kilo	Del Centro sabor ciruela 280 g.	43.20 kilo
Clemente Jacques sabor piña 1,000 g.	31.20 kilo	Del Monte sabor naranja 500 g.	43.40 kilo
Clemente Jacques sabor chabacano 1,000 g.	31.35 kilo	Del Centro sabor naranja 280 g.	43.40 kilo
Mc Cormick sabor naranja 515 g.	31.65 kilo	Del Centro sabor chabacano 280 g.	43.40 kilo
Del Centro sabor durazno 950 g.	32.45 kilo	Del Centro sabor piña 280 g.	43.40 kilo
Clemente Jacques sabor fresa 1,000 g.	32.55 kilo	Del Monte sabor piña 500 g.	43.80 kilo
Arsa sabor zarzamora 500 g.	32.70 kilo	Del Monte sabor durazno 500 g.	44.00 kilo

Para obtener el PRECIO POR KILO, se procedió de la siguiente manera: Se adquirieron los productos que se incluyen en esta plana, en 100 establecimientos comerciales del Distrito Federal, y se obtuvo un precio promedio. Con este precio promedio se calculó el PRECIO POR KILO.

La información que ofrecemos a usted, le permite establecer comparaciones entre las diversas marcas y presentaciones.

No estamos calificando la calidad de los productos, ya que su elección le corresponde a usted, consumidor.

Cuando compre, reflexione ¿A cómo el Kilo?

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

Sector comercio

BOLETIN No. 50 DISTRITO FEDERAL

ESTUDIO COMPARATIVO

¿Sabe usted comprar una camisa?

•¿En qué se fija primero... o mejor,
•¿Qué es más importante para usted:
•¿El estilo, el corte, los colores, el precio, la marca?

Según resultados de nuestras encuestas, la mayoría de los compradores de camisas, con cuello para corbata, se dejan llevar por el estilo, el precio y la marca, seguidos de los que observan el estampado y color de la tela y el corte de la prenda. Casi nadie se inclina por la durabilidad, el confort, los terminados y otras propiedades no menos importantes en el uso práctico.

Son pocos, también, los que observan si hay etiquetas con instrucciones de lavado y planchado, y menos aún los que se preocupan por verificar que las medidas, diferentes a las del cuello y mangas, correspondan a las propias.

Esta falta de precaución, costumbre o imposibilidad para enterarse detenidamente de las características de una prenda antes de comprarla, le pueden acarrear molestas consecuencias.

Si al estrenar su camisa le quedó bien de medidas, puede considerarse afortunado. Pero, habrá ocasiones en que la manga no le llegue a la muñeca; el botón del cuello lo ahogue; sienta que está estrenando una camisa, más bien de fuerza; o se percate de que resultó demasiado grande.

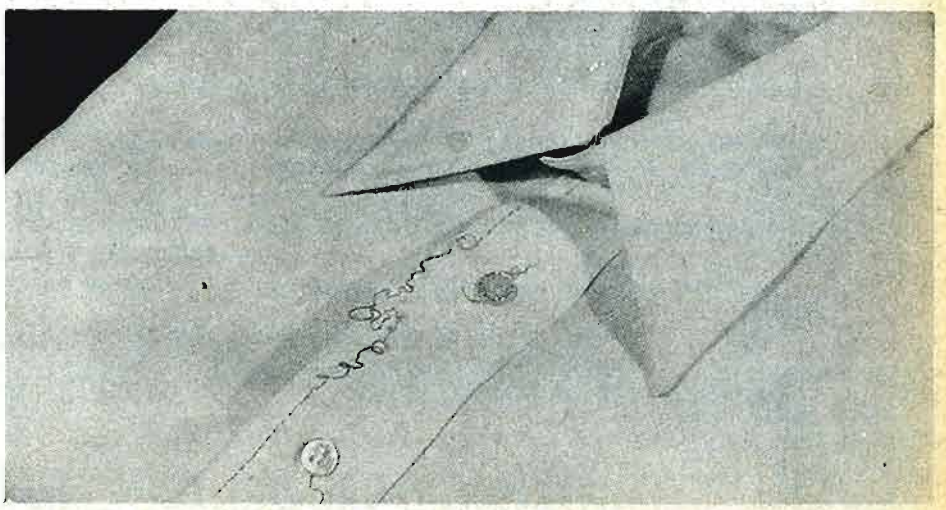
Podría sucederle también que al estrenar su prenda en un caluroso día de verano, se sienta como dentro de un baño sauna, empapando su camisa nueva, para luego comprobar desilusionado que la transpiración causó serias decoloraciones en el estampado de la tela.

Así, de un día para otro, sus camisas nuevas serán descartadas de su guardarropa o pasarán a ser de "las viejitas"; las que usa los fines de semana con los pantalones de mezclilla deslavados. El problema aquí, porque sí lo hay, es que usted ha hecho una mala inversión al comprar un artículo que probablemente sólo usó una vez, y desechó por incómodo.

El Instituto Nacional del Consumidor (INC) ha efectuado un detallado estudio sobre camisas de vestir con corbata. Para esto consultó expertos en textiles y en confección. Hizo pruebas de laboratorio en las que se identificaron las fibras: analizó el encogimiento, la recuperación a las arrugas y la solidez de los colores, sometidas a la acción del sudor, frotación y luz. Asimismo, llevó a cabo pruebas de lavado para verificar el encogimiento de la tela y la entretela e hilos, así como los desperfectos más comunes en las costuras y botones.

Además, invitó a participar a los 168 productores de camisas que aparecen registrados en el Directorio de la Cámara Nacional de la Industria del Vestido correspondientes al año de 1976. De estos fabricantes, muchos no fueron encontrados en el domicilio registrado; otros manifestaron haber suspendido la producción de camisas; algunos más, indicaron el cambio de línea de camisas para vestir con corbata a otros tipos de deportivas. Finalmente, se logró determinar un número de 22 proveedores que son los que habitualmente surten el mercado nacional de camisas.

No obstante la dificultad para localizar a todos los productores de camisas existentes en el país, y aunque algunos de ellos elaboran más de 10



La mayoría de las camisas que se encuentran en el mercado nacional, tienen costuras deficientes.

modelos, podemos considerar la muestra efectuada por los técnicos del INC como representativa de cada marca.

Para que su camisa nueva le dé los resultados que espera, el Instituto Nacional del Consumidor le recomienda que:

- No se deje guiar por una publicidad mal enfocada. Por ejemplo, aquella en la que le aseguran que si usa determinada marca será más atractivo o tendrá más éxito.
- Recuerde que "de la moda, lo que acomoda"; y ésta la debe determinar el consumidor y no el vendedor. En otras palabras, no porque se produzcan camisas sin mangas las va a tener que usar. Usted, mediante su compra, es quien decide lo que debe fabricarse para satisfacer sus necesidades y gustos.
- Compare precios, tanto entre marcas como entre tiendas. Estos deben figurar visiblemente en las envolturas de la prenda.

La diferencia de precios en algunas camisas aparentemente iguales puede deberse a su acabado, clase de tela, clase de entretela, hilo, botones, tipo de costura o alguna parte adicional como bolsas, pinzas, etcétera; pero a veces sólo se debe a que vienen firmadas por algún diseñador famoso y esto causa fuertes gastos publicitarios; o por otras razones ajenas a sus propiedades.

Los botones son de mala calidad y se rompen fácilmente.

Atienda primero a éstas; y después al aspecto estético. Procure no orientar su compra por la publicidad, popularidad o marca de alto precio. Prefiera las camisas que le otorguen claras garantías; que indiquen en qué consisten y cómo pueden hacerse efectivas.

Compruebe que la camisa sea de su medida. Esto puede resultarle difícil, ya que algunas de estas prendas no la especifican claramente. Otras se refieren sólo a la talla, usando las siguientes letras: CH o S para el tamaño chico, M para el mediano, G o L para el grande y EX o XL para el extragrande.

Estas siglas, nebulosas a más no poder, sirven de poco, pues las medidas para una misma talla varían considerablemente de una marca a otra.

Letra Inicial	CH (S)	M (M)	G (L)	EX (XL)
Talla	Chica (Small)	Mediana (Medium)	Grande (Large)	Extra Grande (Extra Large)
Medidas del cuello en centímetros	36 - 37 (14-14 1/2)	38 - 39 (15-15 1/2)	40 - 42 (16-16 1/2)	43 - 45 (17-17 1/2)

Lo indicado entre paréntesis corresponde al sistema inglés.

Además, está el asunto del pochismo chocante de usar iniciales en inglés.

En tanto no se ofrezca al consumidor una completa y racional información de las medidas, examine con cuidado la prenda que va a comprar. En el cuadro que insertamos encontrará la relación aproximada que hay entre tallas y medidas del cuello.

Prefiera las camisas cuyas medidas aparecen en números. Se refieren al cuello y pueden venir en centímetros (36, 38, 40, etc.) o en pulgadas (14, 14 1/2, 15 1/2, 16, etcétera).

Algunas especifican también la medida de la manga. Las que comúnmente se usan están expresadas en pulgadas: 32, 33, 34, etc., o simplemente 2, 3, 4, etc.

Lo más conveniente para usted es que se mida y sepa exactamente cuáles son sus dimensiones. Para conocer el largo de su manga, calcule la distancia que va de la mitad de la espalda y base del cuello, al lugar donde termina su muñeca. No se olvide de la cintura, ancho de espalda y manga, sobre todo si es una persona robusta o por el contrario, delgada.

Telas naturales y sintéticas

Además del precio y las medidas, deben estar claramente especificados los componentes de la tela para que usted pueda elegir la que guste. Generalmente, las llamadas 100% poliester o de otras fibras sintéticas, son elásticas, fáciles de lavar, secar y planchar, y no se percuden; son resistentes a la polilla, al desgaste, etc.; pero tienen un comportamiento térmico extremoso, y la absorbencia de humedad es casi nula. Esto quiere decir, que se comportan conforme a la temperatura: en épocas de calor son muy calientes; en épocas de frío muy frías.

También forman borlas al frotarlas y generan electricidad con el roce, además de que en ciertos casos pueden ser afectadas por substancias de uso común como gasolina, alcohol, acetona, etc.

Por su lado, las camisas 100% de algodón, son mucho menos resistentes a las lavadas; son arrugables y percudibles. Pero tienen la gran ventaja de ser confortables, ya que sus facultades para absorber la humedad las hacen frescas en climas calientes y húmedos, en tanto que en temperaturas secas y frías sus propiedades de estabilidad térmica las vuelven abrigadoras.

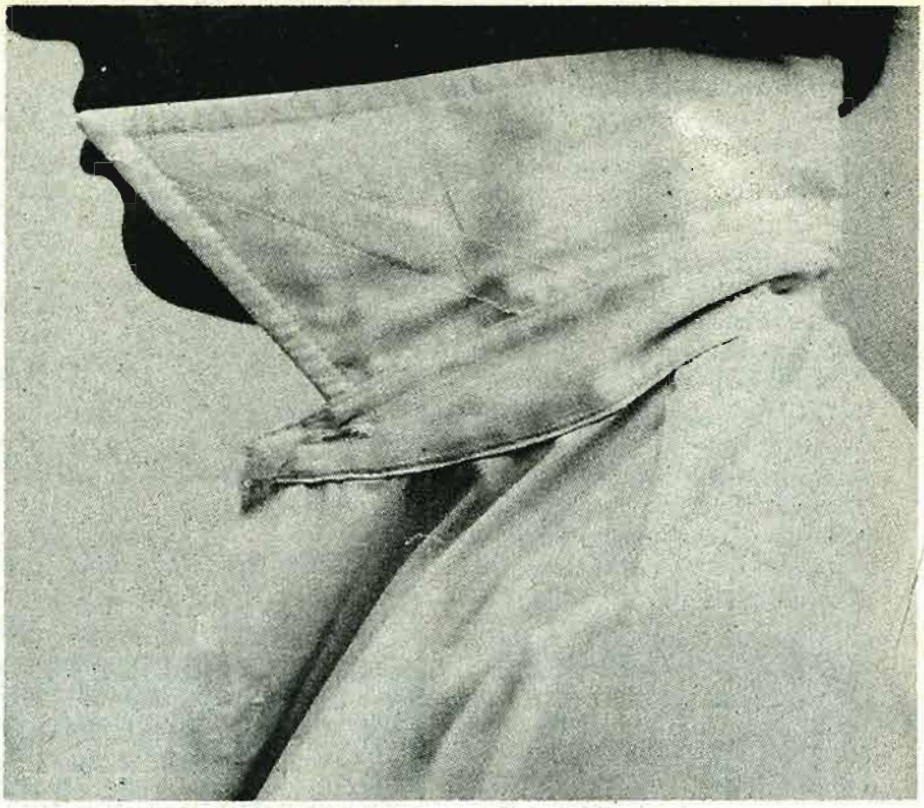
La industria textil elabora actualmente telas que utilizan como materia prima las mezclas de algodón y fibras sintéticas como el poliester, nylon, acrílico y otras. De éstas, al parecer, las mejores combinaciones son las fabricadas con 20 ó 35 por ciento de algodón y 80 ó 65 de alguna o algunas de aquellas fibras, de las cuales el poliester es la más popular.

Busque las instrucciones de lavado y sígalas al pie de la letra, para obtener una mayor duración. En caso de no encontrarlas, tenga presente que los detergentes y sustancias cloradas dañan en mayor o menor grado la

tela. El propio lavado con jabón también las deteriora, aunque en menor grado. Procure usar siempre jabón neutro y agua fría o ligeramente tibia. Nunca debe plancharse una camisa, cualquiera que sea su clase, con una plancha muy caliente, sino a temperatura media, 120 a 150°C y preferentemente con poca humedad (rociada).

Al examinar la camisa, compruebe que no tenga hilos sueltos que pudieran descoserse; que los ojales estén bien terminados y los botones, anclados firmemente. Que las costuras no sean defectuosas o mal rematadas. Asimismo, examine la tela para ver si tiene algún defecto. Las varillas fijas hormadoras del cuello deben llegar hasta el pico inferior y estar colocadas cerca del borde superior. Cerciórese que la clase de hilo corresponda a la composición de la tela, al igual que las entretelas; examine con cuidado la hechura y las costuras de las bolsas.

Tenga presente que las camisas con mayor evaluación de calidad no siempre corresponden a las de más alto precio.



Las entretelas de baja calidad originan arrugas indeseables.

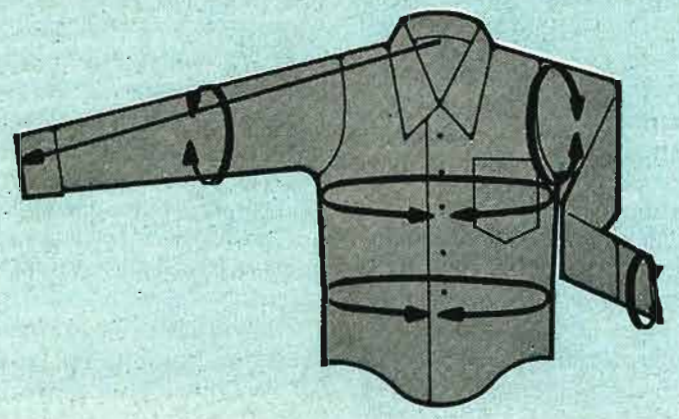
Recomendaciones a las autoridades y fabricantes

•Incluír en las etiquetas de camisas instrucciones precisas sobre el lavado y/o planchado de la prenda. Así como advertencias sobre el peligro que puede representar el dejar la bolsa de plástico de la envoltura, al alcance de los niños. (Artículo 13 de la Ley Federal de Protección al Consumidor).

oRealizar una revisión de las envolturas de esta prenda, ya que algunas llevan leyendas en inglés. Esto contraviene directamente lo estipulado por el Artículo 7 de la Ley Federal de Protección al Consumidor. Otros empaques de camisas emplean la palabra "Garantía" sin especificar la duración de ésta ni las condiciones, establecimientos y forma en que puede hacerse efectiva. Se violan aquí los Artículos 10 y 11 de la mencionada Ley.

•Especificar en forma detallada y clara las medidas de la camisa por medio de un diagrama, utilizando el sistema métrico decimal que es el oficial y de uso común en nuestro país.

Ejemplo de diagrama:



o Indicar al consumidor las precauciones que deben tomarse para evitar el deterioro permanente de las camisas como resultado de líquidos de uso corriente que pueden serles dañinos. (Aceite vegetal, gasolina, alcohol, cloro, etc.).

•Establecer, cuanto antes, los lineamientos normativos para este tipo de camisas y actualizar también la norma de botones, con el objeto de que todos los fabricantes ajusten sus diseños a medidas homogéneas.

o Asimismo, los fabricantes de camisas deben atender más al control de calidad y utilizar materiales de propiedades compatibles. Es decir, vigilar la elaboración de costuras y remates, además de usar botones de mejor calidad y sin aristas vivas en las partes que mantienen contacto con la tela o el hilo. De la misma manera, podrían exigir telas de calidad certificada con pruebas confiables de laboratorio textil.

Ninguna de las marcas estudiadas mereció el grado de excelente.

Conclusiones

o Ninguna marca de camisa tiene una garantía efectiva para el consumidor.

o Salvo contados casos, no existen instrucciones de lavado y planchado, y demás precauciones para su uso normal.

(Estas instrucciones deben de ser lo más completas posible, impresas indeleblemente en la camisa y no en el empaque).

o Falta información al consumidor para que éste pueda seleccionar adecuadamente su compra. En algunos casos la omisión es grave, pues no se proporcionan, por ejemplo, la medida del cuello o el largo de la manga.

(En contados casos los datos son completos. En otros, no se distinguen claramente las medidas de la camisa o se confunden con números de control interno del productor. En la mayoría de las prendas investigadas, además, las medidas se dan en pulgadas).

o Hay anarquía en las dimensiones, de manera que el consumidor nunca llega a tener conciencia plena de lo que adquiere.

(Sobre todo cuando la letra inicial de una palabra inglesa da las referencias supuestamente necesarias. Aún cuando se cuente con la información correspondiente a la medida del cuello y largo de la manga, el consumidor no puede saber si tendrá problemas con el ancho de puños, manga, sisa, largo, etc.).

o Hay camisas que no indican la composición de la tela; y las que lo hacen, no mencionan el nombre genérico de la fibra, faltando así a lo dispuesto por la Secretaría de Comercio sobre el particular.

o Las telas que se emplean en el tipo de camisas estudiadas son buenas en algunos casos, pero en otros presentan deficiencias por decoloramiento o inestabilidad dimensional. De acuerdo con su precio, es de esperarse un control más estricto de calidad.

o En ocasiones se usan términos como: "Sanforizado", "Wash and Ware", "Planchado permanente", que se refieren a propiedades relacionadas con el lavado y el planchado. A veces estas indicaciones no son verídicas, lo que contraviene a disposiciones de Ley.

o El análisis de identificación de las fibras, en la mitad de las marcas estudiadas, no concuerda en tipo y cantidad con las anunciadas por el fabricante.

o Algunas camisas usan componentes de diferente clase (hilo, tela, entretela), que por tener distintas propiedades físicas, originan arrugas indeseables.

o La mayoría de las camisas tienen costuras deficientes, no rematadas, o ambas cosas. Son frecuentes, pues, las descosidas de bolsa y puños.

o El desprendimiento de botones es un problema constante para el consumidor. Esto se debe tanto a la clase de hilo empleado como a deficiencias en la costura y, en buena parte, a la fragilidad de los mismos botones.

Evaluación total

Para mayor información del consumidor, los técnicos del INC confeccionaron el cuadro que se presenta a continuación. Por lo que puede desprenderse del mismo —la nota 100 fue reservada para la camisa ideal— sólo unas cuantas marcas de las vendidas en el mercado nacional pueden considerarse como buenas. De hecho, la mayoría de ellas son de calidad regular o francamente inaceptables. Ninguna mereció el grado de excelente.

VAN HEUSEN	75
HORSEMAN	74
RIO DE PLATA	70
MARISCAL	69
ARISTOS	67
ARROW	66
MANCHESTER	63
CLOVER	63
MAPLETON	61
BOURBON'S	59
HATHAWAY	56
FERRARI	56
LATINOS	56
ROZEN	55
ALFHER	52
MEDALLA	50
MC ALLEN	50
VASARELLI	50
CYRANO	49
RIQUE	49
DE RAFFAELO	48
AVALON	47
ZAGA	47

Cuadro comparativo

Información

			VAN HEUSEN 75	HORSEMAN 70	RIO DE PLATA 70	MARISCAL 69	ARROW 67	ARISTOS 66	CLOVER 63
TELA		DECLARACION SOBRE LOS COMPONENTES TEXTILES.	○	○	○	○	○	○	○
		CONFORMIDAD CON LAS ESPECIFICACIONES	○	○	●	◑	◑	◑	◑
MEDIDAS	CUELLO	INDICACION DE MEDIDA	○	○	●	○	○	○	○
		CONFORMIDAD CON LAS ESPECIFICACIONES	○	◑	○	○	○	○	○
	LARGO	INDICACION DE MEDIDA	◑	◑	◑	◑	◑	◑	◑
	MANGA	CONFORMIDAD CON LAS ESPECIFICACIONES	○	○	○	○	●	◑	○
INSTRUCCIONES		PARA EL LAVADO	○	◑	○	◑	●	●	●
		PARA EL PLANCHADO	◑	◑	◑	◑	●	●	●

Tela

RESISTENCIA A LAS ARRUGAS			○	◑	◑	○	◑	◑	◑
RESISTENCIA DEL COLOR		AL LAVAR	○	○	○	○	○	○	●
		AL SUDOR	◑	○	●	○	○	○	○
		AL ROCE	○	○	○	○	○	○	○
		A LA LUZ	●	●	●	●	○	◑	◑
ENCOGIMIENTO (O ALARGAMIENTO)			◑	◑	◑	◑	◑	◑	●

Medidas

MANGA		LARGO	○	○	○	○	◑	◑	○
		CIRCUNF. CODO	●	●	●	●	●	●	●
		CIRCUNF. PUÑO	○	○	○	○	◑	●	○
CUELLO			○	◑	◑	◑	◑	◑	◑
CUERPO		SISA	◑	○	○	●	○	○	○
		CONTORNO PECHO	●	○	○	●	●	○	●
		LARGO FALDON	◑	●	◑	●	●	●	●
		ANCHO HOMBROS	◑	○	○	●	○	◑	●

Confección

HILO			○	○	○	○	○	○	●
COSTURAS		DEL CUELLO	○	◑	◑	○	○	○	◑
		EN GENERAL	○	○	○	○	○	○	○
		REMATES	◑	○	○	●	◑	◑	◑
		OJALES	○	◑	○	○	○	◑	○
BOLSA			○	○	○	○	○	○	◑
BOTONES		CLASE	○	●	◑	○	●	○	●
		COSTURA	○	●	○	◑	○	○	○
VARILLAS DEL CUELLO			◑	○	◑	○	○	◑	○

(1)
Según la Norma de DGN para camisas deportivas, por no existir referencias para "de vestir". Nótese que no se alteran los valores relativos.

Número: porcentaje referido a 100, correspondiente a la camisa idónea

○ BIEN
◑ REGULAR
● MAL

de 24 marcas de camisas

CONTAMINANTES

La contaminación del

El ruido se manifiesta en nuestro oído por medio de variaciones de la presión del aire. Para medir ésta, se utiliza el *microbar*, que es igual a la millonésima parte de un *bar*.

Un bar, por su lado, y hablando en términos empleados por la física, es aproximadamente igual a la presión que ejerce un kilogramo sobre un centímetro cuadrado.

¿Y para qué se dice todo esto? Sólo para señalar que la variación que ejerce en el oído el sonido más débil es de 0.0002 microbares; y que una estridencia que origina una variación de presión de 200 microbares es capaz de causar dolor en el oído.

Debido al margen tan amplio de niveles de presión acústica que pueden ser captadas por el oído, fue necesario utilizar la unidad conocida como *decibel*.

Un decibel, aclaremos, es la décima parte de un *bel*. Y un bel, de nuevo en física, es la unidad más común de medición de la intensidad del sonido.

El decibel —para profundizar un poco más en el tema— expresa una proporción entre dos cantidades, por lo que no tiene dimensiones. Las mediciones con aparatos simples que registran las intensidades en decibeles no corresponde a las respuestas del oído. Por tal motivo fue necesario modificarlas, agregando tres redes de poderación: A, B, C, dando importancia a los sonidos dentro de ciertos rangos de frecuencia. Las lecturas, cuando se utiliza la primera, se expresan en dB (A), y reflejan la percepción del oído humano a frecuencias moderadas.

Por su parte, la *frecuencia* es otra de las principales características del ruido y en forma simple puede definirse como el número de veces por segundo que se repite una onda, y se expresa en ciclos por segundo o *hertz*. Cabe aquí explicar que el ruido es una forma de energía vibratoria semejante a la onda que se produce en el agua de un estanque al arrojar una piedra.

El oído humano es capaz de percibir sonidos cuyas frecuencias están comprendidas entre 16 y 20,000 ciclos por segundo, aproximadamente, y es más sensible a frecuencias entre 500 y 2,000 hertz, que corresponden a los de la voz.

Agreguemos a lo anterior que el ruido origina una percepción acústica desagradable y produce un estado de tensión que puede ocasionar daños a la salud, cuya magnitud depende de las características físicas del mismo y del tiempo de exposición, así como de la susceptibilidad individual, principalmente.

Pérdida del oído

La exposición al ruido excesivo puede producir la pérdida del oído en forma permanente, afectando la comunicación oral, aún cuando rara vez se produce la sordera total. El tímpano puede llegar a romperse con una breve exposición a una estridencia de alta intensidad; pero a menos que haya complicaciones, puede curarse rápidamente y se restablece la posibilidad de oir.

Los médicos usan el término "sociocusis" para referirse a la pérdida del oído, resultante del efecto acumulativo de la exposición al ruido no industrial, es decir, de la vida diaria.

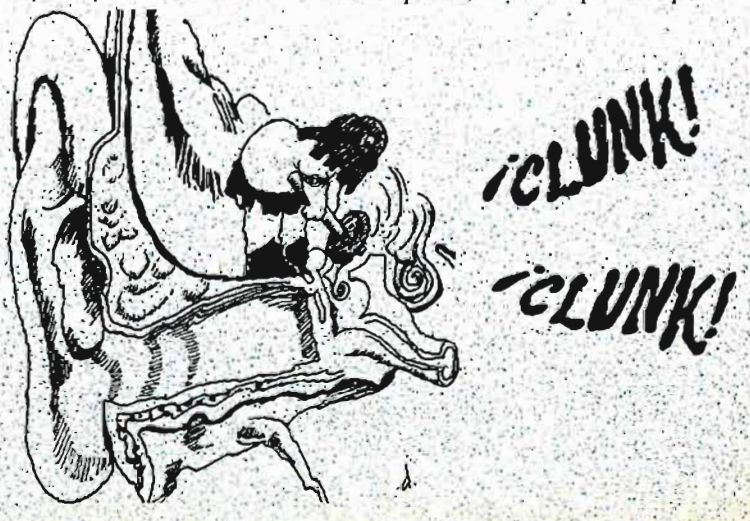
Estudios realizados en comunidades primitivas, particularmente tranquilas, indicaron que algunos indígenas de 70 años de edad tenían una capacidad auditiva igual a la de un habitante de 20 años de nuestro medio "civilizado". Este hecho muestra claramente que dichos ruidos y civilización pueden ser los responsables en parte de la pérdida prematura del oído.

Los expertos calculan que los ruidos situados entre 80 y 90 decibeles, en cualquiera de las bandas octavas arriba de 300 hertz, pueden causar la pérdida del oído. De la misma manera, la continua exposición al ruido en el rango de frecuencia oral de 500 a 2000 hertz parece tener los efectos siguientes en la audición de la edad madura:

80 decibeles,		ningún daño permanente
85	"	mínimo riesgo de daño
90	"	daño aproximado de 10 por ciento
95	"	daño aproximado de 22 por ciento

La música "moderna"

La música amplificada electrónicamente puede llevar también a la pérdida del oído. Un estudio realizado al respecto, indica que las presiones



ruido

de sonido mayores de 92 dB, compuestas de frecuencias entre 500 y 800 ciclos por segundo y sostenidas durante una hora, provocan una disminución temporal notable del oído, en el 10 por ciento de los casos; ningún cambio en otro 10 por ciento, y una ligera pérdida en el restante 80 por ciento.

Efectos inaudibles del ruido

Asimismo, en los obreros del acero expuestos a niveles intensos de ruido, se han observado cambios fisiológicos entre los que mencionaremos la vasoconstricción de las arterias pequeñas de las extremidades, aumento de la presión arterial y alta incidencia de ritmos cardiacos anormales. Cuando los tronidos son inesperados, observamos el aumento del ritmo del pulso, resequedad de las mucosas, aumento en el índice de la respiración y espasmos en el estómago, esófago e intestinos.

Además, es muy probable que los ambientes ruidosos sean causa de "stress" severo, que podrían ocasionar ciertas enfermedades.

Las personas que padecen de asma, úlcera, corazón y trastornos gastrointestinales pueden sufrir especialmente con el ruido.

Cuando éste es suficientemente fuerte para interrumpir el sueño puede producir irritabilidad, tendencias alucinatorias y confusión.

Aparte de los ya mencionados, la lista de otros males que puede producir el ruido, es larga. A la fatiga, cuando la estridencia de algún lugar interfiere con la comunicación oral, se suman el vértigo y movimientos oculares involuntarios ocasionados por una afección del cerebelo. También interfiere en labores mentales como cálculos aritméticos, razonamiento abstracto o mecánico, clasificación y codificación, así como tareas sicomotoras.

Como ejemplo, valga un estudio británico que señala que el número de pacientes admitidos en un hospital siquiátrico, provenientes de zonas residenciales sujetas al bullicio de los aviones, era significativamente mayor que el de una zona demográfica comparable no expuesta, naturalmente, al problema. (En el Aeropuerto Benito Juárez, de la ciudad de México se registra un vuelo cada tres minutos, lo que da un total de 14,000 llegadas y salidas por mes. El resultado de esto es claro: cada vez que pasa un jet por la Unidad Kennedy no es posible escuchar una conversación normal ni el sonido de la televisión.) En igual forma, la ejecución de ciertos trabajos bajo condiciones de ruido está sujeta a grandes fluctuaciones en la efectividad y a frecuentes conflictos sociales entre los obreros.

Las fuentes del ruido

El estruendo del tránsito en una ciudad moderna —camiones, autobuses, automóviles, motocicletas, tranvías, metro — alcanza niveles alarmantes. A altas velocidades, las llantas de los vehículos producen el mayor ruido; en tanto que, cuando marchan lentamente, las detonaciones del motor y del escape son los más fuertes.

En cuanto al ambiente del hogar, en la cocina es donde se generan los ruidos más fuertes, una licuadora produce un tronido de 88dBA. La televisión y la radio pueden dar hasta 70. El problema se agrava debido a que los edificios de apartamientos y algunas casas se construyen hoy en día sin tomar en cuenta ciertas disposiciones para aislar el inmueble, con los consiguientes efectos negativos.

Control del ruido

Hay tres formas básicas de reducir el ruido indeseable:

- reducción del ruido en su origen
- modificación de procedimientos
- protección personal

La reducción del ruido en su origen puede lograrse, por medio de diseño y producción de máquinas o equipo más silencioso. Es absolutamente posible fabricar jets, llantas para carretera, maquinaria industrial y aparatos para el hogar, más silenciosos.

El estrépito callejero de camiones y autobuses puede disminuirse con silenciadores y el uso de ciertos materiales amortiguadores.*

En el hogar, también puede hacerse mucho en este sentido. Con diseños arquitectónicos más adecuados podría disminuirse este contaminante hasta en 50 dB; el costo adicional sería apenas de 5 a 10 por ciento por unidad. Puesto que el ruido se siente predominante en habitaciones pequeñas y vacías, las alfombras y cortinas ayudan a rebajar su nivel. Curiosamente, algunos artículos electrodomésticos, podrían fabricarse de modo que produjeran menos ruido pero esto no se realiza porque algunas personas piensan que una máquina doméstica tiene que ser ruidosa para que sea efectiva.

Si la reducción del ruido no es posible en su origen, se recomienda modificarlo por medio de ciertos procedimientos de operación. En los aeropuertos, el jet puede desviarse de las áreas residenciales y limitarse en horas de la noche. En la industria las condiciones de trabajo mejorarán evidentemente si se rota al empleado de manera que su exposición al ruido se limite.

*Por disposiciones del Departamento del Distrito Federal los camiones de servicio urbano de la ciudad de México tienen como plazo hasta el 31 de agosto del año en curso para colocar silenciadores u otros dispositivos que disminuyan el ruido de sus motores.

Asimismo, las rutas de camiones ueden desviarse de las áreas resi-lenciales. Las áreas verdes, por su arte, también ayudan a amortiguar l ruido.

Donde la distribución del ruido en u origen no es posible, y la modifi-ación de procedimientos se dificulte, s posible introducir aparatos protec-ores del oído. Las orejeras, los tapo-es de goma, ajustados individual-nente en forma que se sujete al anal del oído y los cascos, prestan na protección bastante aceptable. lgunos de estos aparatos son efica-es a niveles de sonido hasta de 25 dB.

Recomendaciones

• Para darse cuenta de la magnitud del ruido, haga usted el intento de establecer comunicación desde un teléfono público situado en una de tantas calles transitadas de la ciudad. Quizá entonces verá la necesidad de suprimir ciertos ruidos inútiles ("headers" de automóviles, escapes abiertos, motocicletas sin silenciador) que algunas personas usan tan sólo para llamar la atención.

• Los impacientes que en el tránsito citadino abusan del claxon, lo único que consiguen es impacientar aún más a otros conductores que están en su mismo caso, y complicar el panorama.

• Si usted se encuentra molesto por la música del lugar que escogió para departir; si tiene que gritar para hacerse oir, solicite que bajen el volumen del aparato.

• Tampoco utilice el claxon para anunciar su llegada, que si bien es importante para los suyos, no lo es para los demás.

• Las fiestas ruidosas son muy molestas para el vecino. Baje el volumen de su tocadiscos. "Hoy por tí, mañana por mí".

Medición de niveles de algunos ruidos en diferentes ambientes

Nivel en dBA		Industrial (y militar)	Comunidad (o en exteriores)	Hogar (o interiores)
130	Ruido que lastima	Cuarto de máquinas diesel personal protegido (125 dB)	Sirena de 50 caballos de fuerza. (30 m 125 dB)	
		Transportador (123 dB)		
		Soldador de oxígeno (121 dB)		
120			Trueno (120 dB)	
		Raspadora (117 dB)	Jet (en la pista) 117 dB	
		Compresora (116 dB)		
110		Máquina remachadora (110 dB)		
				Banda de Rock (108 a 114 dB)
100	Ruido muy fuerte	Tejedora (106 dB)		
			Jet volando a 300 m (103 dB)	
		Area de horno eléctrico (100 dB)		
90		Tractor (98 dB)		
		Rotativa de prensa (97 dB)		
			Segadora eléctrica (96 dB)	
				Interior de carro del Metro a 60 km. por hora (95 dB)
			Compresora a 7 m (94 dB)	
			Taladro a 30 m (92 dB)	
			Motocicletas a 8 m (90 dB)	Cabina de avión chico (90 dB)
				Conversación a gritos (90 dB)
80	Ruido moderado	Cabina de piloto (88 dB)	Avión de hélice volando a 300 m (88 dB)	Licuadora (88 dB)
		Fresadora (85 dB)		
			Camión diesel a 65 km por hora y 15 m de distancia (84 dB)	
		Hiladora de algodón (83 dB)	Tren diesel a 70 km por hora y 30 m de distancia (83 dB)	
		Torno (81 dB)		
		Tabuladora (80 dB)		
70				Lavadora de ropa (78 dB)
		Camión de pasajeros a 90 km por hora y 8 m de distancia (77 dB)		Música en la estancia de la casa (76 dB)
				Sonido de la TV (70 dB)
				Aspiradora (70 dB)
60		Tránsito de vehículos cerca de la carretera (64 dB)		
		Unidad de aire acondicionado a 7 m de distancia (60 dB)		
50	Silencioso	Transformador grande a 60 m (58 dB)		Conversación normal (50 a 60 dB)
		Poco tránsito a 30 m (50 dB)		
40				
30				
20	Apenas audible	Crujido de hojas (20 dB)		
10				
0	Umbral de la audición (1,000 a 4,000 hertz)			

Nota: A menos que se especifique lo contrario, los niveles están medidos a distancias standar del operador a la fuente del ruido.

¿Cuánto cuesta nacer en México?

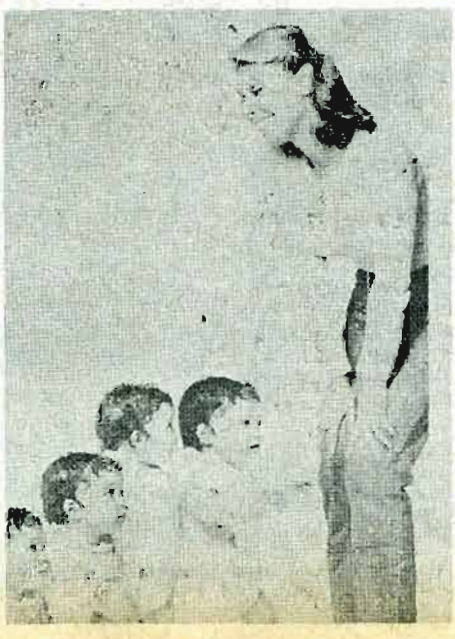
Seguramente usted ya está familiarizado con los anuncios publicitarios que invaden los diversos medios masivos de comunicación orientados a frenar el crecimiento demográfico del país. Sí, es muy probable que lo esté. En el radio y en la televisión se recomienda formar una familia pequeña, para que todos podamos vivir un poco mejor. Asimismo, se invita a las mujeres a tomar conciencia de un gran problema y a que piense bien antes de tomar cualquier resolución en este sentido.

Aquí cabe una pregunta: ¿por qué han sido creadas estas campañas?. Por la sencilla razón de que México es uno de los países con mayor crecimiento demográfico en el mundo y de que los niveles de fecundidad del país no han variado en los últimos cincuenta años. Al mismo tiempo, ha disminuído en forma importante la tasa de mortalidad infantil.

Con respecto al primero de los puntos, debe recordarse que una de cada cinco mujeres en edad fértil tiene un hijo al año, producto de matrimonio legal o unión libre.

En la actualidad, para seguir con los datos, la población de México asciende a 61 millones de habitantes (en la zona metropolitana del Distrito Federal ya hay 12 millones) y se estima que a fines del presente siglo, si el índice de crecimiento demográfico no disminuye, el número de personas inexorablemente aumentará a más del doble.

Actualmente nacen dos millones setecientos mil mexicanos al año, lo que equivale a decir seis mil ochocientos cincuenta bebés al día, o sea, ¡un mexicano cada 13 segundos!



De seguir así, para el año 2,000 seremos 155 millones de habitantes. El Distrito Federal aumentará dos veces su actual tamaño. Se necesitarán duplicar los servicios, habitación, transporte, etc. Naturalmente, será difícil que todos encuentren alimento, habitación o trabajo.

Motivo para pensarlo

Estas cifras mueven, ahora más que nunca, a pensar en la necesidad de controlar el número de hijos que se desea tener.

Y esto, por razones de responsabilidad moral, legal, física y económica. En relación a esto último, se debe tener en cuenta que el desembolso de los padres comienza con la noticia del embarazo. Una mujer que está esperando un hijo requerirá de atención y vigilancia médica durante los nueve meses que dure su estado; y a criterio del facultativo, de una dieta especial, análisis, vitaminas y pastillas para el mareo, entre otras cosas.

Su figura más voluminosa que de costumbre, la hará comprar ropa de maternidad.

Cualquier futura madre, de acuerdo a su presupuesto, deberá prepararse

para recibir al bebé y esto implica también la adquisición de una cunita, pañales, chambritas, toallas y mantas, bañera, jabón y hasta algunos pequeños lujos que todos quisiéramos para nuestros hijos.

En el momento de ir al hospital se sumarán a la cuenta los honorarios del obstetra, del pediatra, los gastos de cuna, de medicamentos, de la sala de parto, de la incubadora, de la sala de recuperación, de la anestesia; y demás desembolsos eventuales.

El total de estas notas, agregadas a las anteriores, le darán por resultado un egreso de ahorros considerable. Aunque hasta este punto sólo hemos hablado del momento en que el niño nace y es llevado a la casa. De ahí en adelante, es mejor que usted comience a sumar por separado.

¿Cuánto cuesta, entonces, nacer en este país?

Los gastos de hospital, médicos y medicinas son absolutamente gratuitos para los derechohabientes de los hospitales del ISSSTE y Seguro Social. Los de la Secretaría de Salubridad, sólo le cobrarán una cuota de recuperación. Si por algún motivo una mujer no afiliada a alguna de estas instituciones es atendida de urgencia, su cuenta total alcanzará una cifra cercana a los dos mil pesos.

Ahora bien, si se considera que los hospitales privados en México van desde los de lujo a la modesta maternidad sostenida por patronatos, y que los demás gastos pueden variar enormemente según el presupuesto con que se cuente, y de las características o complicaciones que presente el parto, puede responderse a la pregunta anterior con los siguientes datos de precios más altos y bajos existentes en el mercado. Para mayor claridad, se han añadido también valores intermedios para cada uno de los productos escogidos.

Cuidados especiales para el bebé

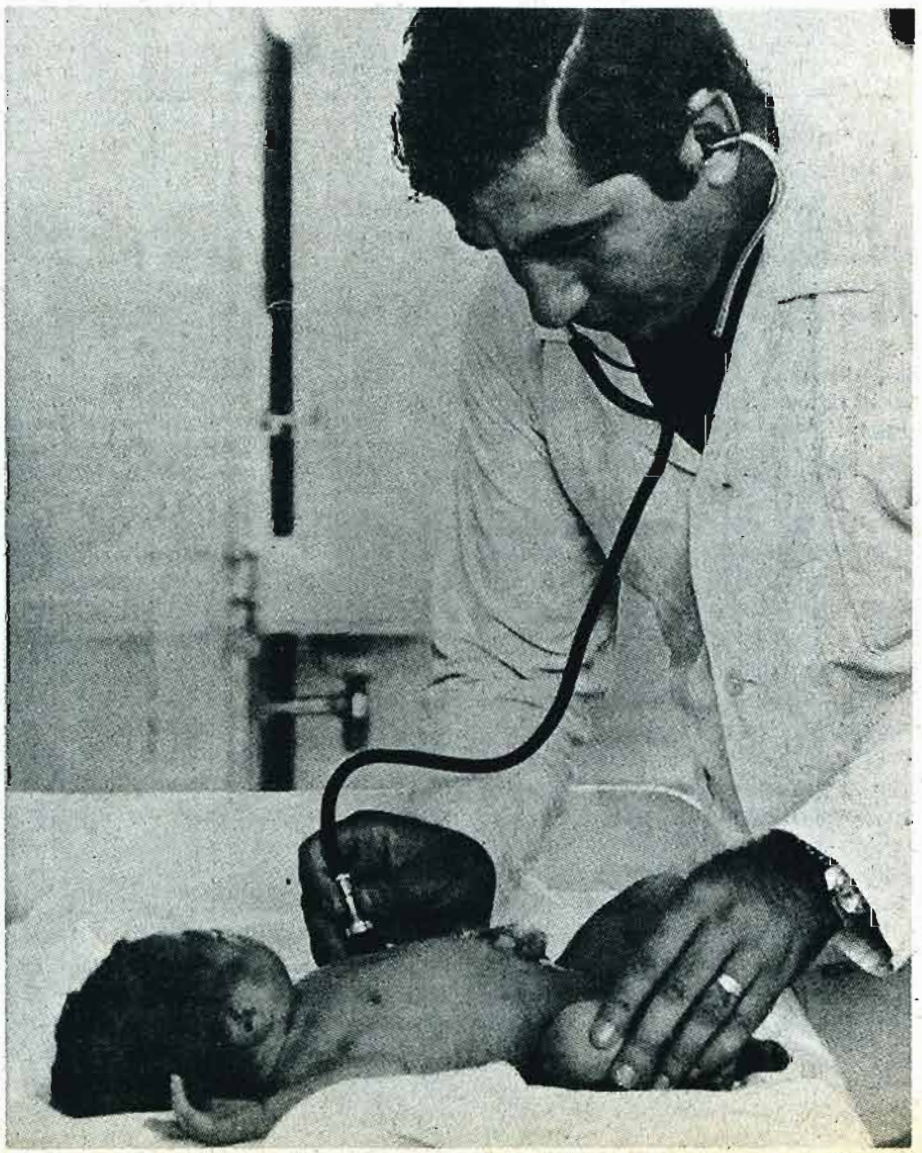
Los posibles desembolsos indicados de hospital, (médicos, medicamentos, propinas, etc.) corresponden a los de un parto normal. Obviamente, aumentarán de un 10 a un 15 por ciento si se trata de una cesárea (liberación del feto por la sección de las paredes abdominales y uterina) o aún más si se presentan complicaciones que requieran de extras tales como transfusiones, análisis, guardias nocturnas, etc. Por su lado, si el bebé necesita incubadora o si requiere alimentación artificial; o si la estancia del niño o de la madre se prolonga en el hospital, los gastos pueden llegar a incrementarse considerablemente.

Los hospitales de lujo incluyen en el precio del cuarto especial la cama extra, la televisión y el cuidado por parte de las enfermeras.

En los hospitales medios se puede conseguir un cuarto compartido que resulta siempre, más económico. La estancia normal en una clínica para un parto sin complicaciones, es de tres a cuatro días.

Los "vestidos" de las cunas y canastillas son, a veces, verdaderas obras de arte de la costura. Pueden, por tanto, llegar a tener precios bastante elevados. En esto, será su presupuesto el mejor indicador. Los manuales de higiene sugieren que el cuarto del bebé y sus muebles, sean lo más sencillos posible para evitar principalmente que el polvo se acumule en gasas y encajes. Se recomienda, pues, que estos artículos sean muy lavables y las telas suaves al tacto.

Afortunadamente los muebles modernos para bebé, están hechos de cojines de hule espuma o algodón laminado, forrados de telas lavables.



La necesidad de atención médica se duplica los primeros días del recién nacido.

La ropa del niño, incluyendo pañales, deberán fregarse y enjuagarse adecuadamente para evitar rozaduras. No es conveniente comprar de una sola vez muchas chambritas o mamelucos pequeños, ya que al ganar peso el bebé, pronto le quedarán estrechos. Es preferible surtirse desde un principio, de ropa de diversas tallas; se recomienda también el uso de una toalla que sólo sea para el uso del niño. Asimismo, puede pensarse en jabón y crema para las rozaduras.

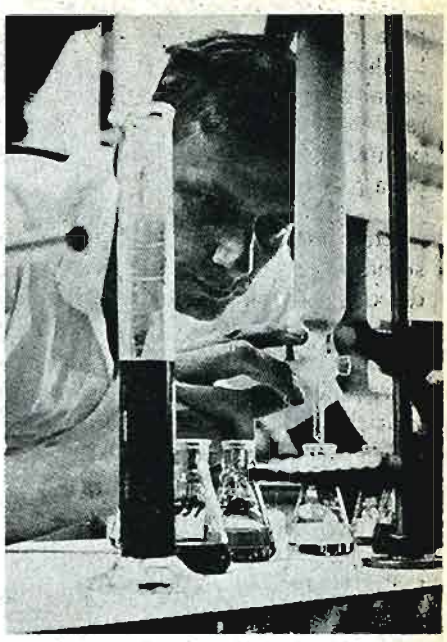
Más gastos

La alimentación artificial del niño recién nacido requerirá cuando menos de alimentos y utensilios de cocina especiales. Estos son: la olla en que se hierve el agua, cucharas y coladera.

Si usted está pensando en usar pañales desechables, deberá tomar en cuenta que la caja contiene 10 piezas, mismas que su hijo ensuciará en menos de dos días durante los primeros meses. Los niños comienzan a "avisar" entre los dos y tres años de edad.

En breve, ¿cuánto cuesta nacer en México? Respuesta sólo hay una: caro. De $ 34,952 (precios más altos) a $ 9,367 (precios medios) para los que no están afiliados al IMSS o al ISSSTE.

A la pareja corresponde ahora analizar si verdaderamente está en posición de garantizar unas mínimas condiciones de seguridad para el hijo esperado. El punto aquí, es que los niños han dejado de nacer con la torta bajo el brazo. ¿no cree usted?



Los desembolsos comienzan con los análisis.

Algunos gastos indispensables	Precio más alto	Precio medio	Precio más bajo
Análisis de diagnóstico de embarazo.	$ 300.00	$ 100.00	Imss e Issste, gratuito para derechohabientes. SSA, cobra cuota de recuperación.
Ginecólogo	$ 500.00 en la primera visita. $ 300.00 en visitas posteriores.	$ 150.00	" " " "
Ropa de maternidad	$ 1,500 vestido $ 1,500 pantimedia. $ 800 ropa interior.	$ 450.00 vestido $ 80.00 pantimedia. $ 350.00 juego de ropa interior.	$ 200 vestido hecho en casa.
Pañales	$ 37.50 caja de 10 desechables.	$ 67.50 seis pañales de tela.	$ 52.00 seis pañales de tela.
Chambritas	$ 450.00	$ 49.00	$ 14.00
Faja ombligo	$ 200.00	$ 67.00	$ 15.00 tejida en casa.
Calzón de hule (conveniente)	$ 50.00	$ 13.40	$ 10.40
Botellas y esterilizador.	$ 350.00	$ 14.00 C/B	$ 11.00 C/B
Día hospital	$ 2,800.00	$ 520.00 con baño y teléfono. Compartido, $ 290.00	Imss e. Issste, gratuito para derechohabientes. Por emergencia de no afiliados $ 1,500 pesos. SSA cobra cuota de recuperación.
Sala de operaciones	$ 500.00 hora	$ 300.00	" " " "
Sala de recuperación	$ 750.00 día	$ 350.00	" " " "
Cama extra	incluída	$ 50.00	" " " "
Anestesia	$ 1,500.00	$ 290.00	" " " "
T.V.	Incluída	$ 30.00	- - -
Cuna	$ 300.00 por día.	$ 50.00 por día.	" " " "
Pediatra	$ 1,200.00	$ 300.00	" " " "
Medicinas (promedio eventual)	$ 500.00 diarios	$ 80.00 diarios	" " " "
Honorarios obstetra	$ 8,000.00	$ 3,500.00	" " " "
ALGUNOS GASTOS DE ACCESORIOS			
Bañera	$ 1,000.00	$ 550.00	$ 150.00, de plástico.
Canastilla o Moisés	$ 8,000.00 (encajes importados, etc.)	$ 1,000.00	$ 120.00 canasta de varita.
Sonaja	$ 150.00	$ 85.00	$ 10.00
Talco	$ 24.90	$ 24.00	$ 21.50
Aceite	$ 29.00	$ 29.00	$ 27.50
Shampoo	$ 24.00	$ 24.00	$ 21.00
Mameluco	$ 425.00	$ 75.00	$ 49.00

La rata, peligro mundial

•La rata destruye una quinta parte de las cosechas mundiales de alimentos. Además, y gracias a sus numerosos parásitos, es portadora de un gran número de enfermedades.

•8 mil millones de pesos al año le cuestan estos animales a la ciudad de México.

Para decirlo de una vez, la rata es el mamífero con mayor capacidad destructiva de toda la creación. En ocasiones invade grandes zonas de producción y devasta cosechas enteras.

Todo lo que la rata consume y destruye —que es mucho— corre por cuenta del hombre. Es, de hecho, el comensal no invitado a la mesa del ser humano.

La rata viaja las mismas distancias y ha visitado los mismos sitios que el hombre. Ocupa sus vehículos: barcos, aviones, trenes... y llega a devorar lo que encuentra y a multiplicarse. La rata saquea, cada año, la quinta parte de las cosechas mundiales de alimentos.

Sólo en la ciudad de México, se calcula que cada uno de los ocho millones de emplares que existen, devora 200 pesos de comestibles al año. Pero además, destruye otros cinco tantos, de modo que cada una de ellas representa una pérdida aproximada de mil pesos. Si hacemos un sencillo cálculo, comprenderemos la importancia que juega este roedor en la economía de la ciudad, y del país.

La subespecie de vientre blanco

"Hará unos 20 años —indica el técnico sanitario, ingeniero Fernando León Díaz, jefe de la Oficina de la Campaña contra la Fauna Nociva de la Secretaría de Salubridad y Asistencia— alguien creyó que la rata blanca exterminaría a la noruega o rata de atarjea, que abundaba por aquel entonces en el país. Pensando esto, se distribuyeron mil roedores blancos en diferentes puntos cardinales de la ciudad de México. No hubo matanza, sin embargo, sino luna de miel y, como resultado, la aparición de una nueva sub-especie que conocemos con el nombre de rata alejandrina.

Esta última, se caracteriza por ser más resistente que la anterior".

"La rata alejandrina —continúa León Díaz— tiene casi las mismas características de su antepasado, la noruega: pesa aproximadamente medio kilo y es muy feroz. Tiene además, nariz roma, orejas y cola cortas y la particularidad de que únicamente sus dientes frontales tienen esmalte. Estos incisivos crecen aproximadamente 10 centímetros al año, por lo que el animal se ve obligado a roer constantemente".

¿De qué se alimentan las ratas?

Algunas personas creen que estos roedores comen madera u otros materiales de construcción, pero es falso. La rata se alimenta exactamente de lo mismo que el hombre; es, por lo tanto, omnívora.

Por otra parte, la rata no ataca más que cuando tiene mucha hambre o cuando se le agrede físicamente. Asimismo, tiene altamente desarrollado el sentido del oído. De esta manera, si se le grita, huye. Pero si se le ataca o

acorrala, se defiende a dentelladas. Una vez que ha probado sangre, seguirá mordiendo.

Su olfato también es notable; pero en cambio sufre miopía, además de que no distingue colores. Por eso es que prefiere correr junto a las paredes; sus largos bigotes le ayudan a buscar su camino.

Ciclo de vida de las ratas

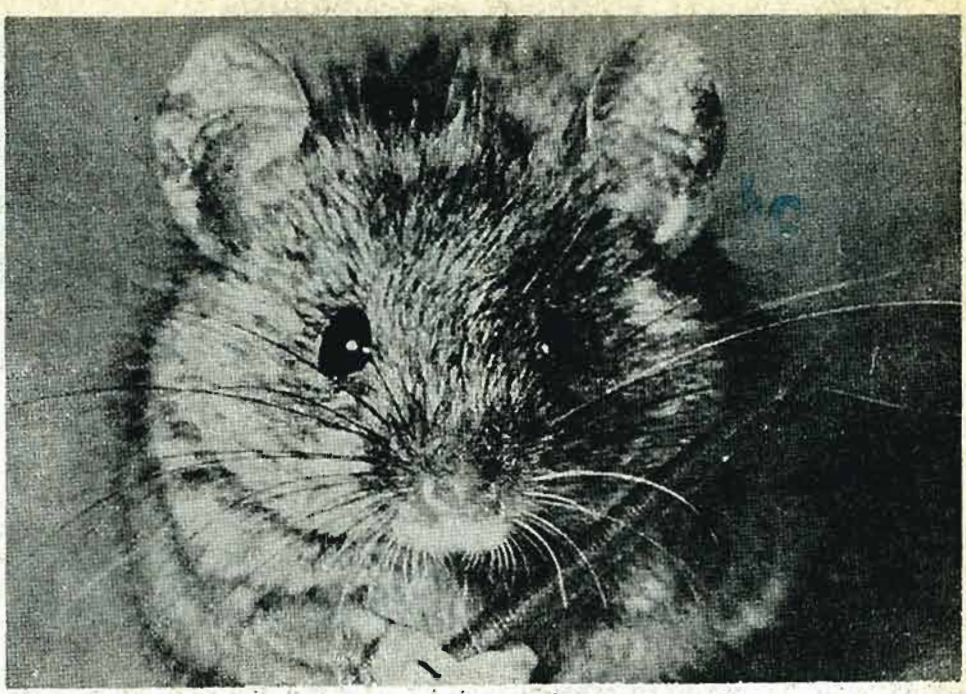
El periodo vital de estos roedores alcanza aproximadamente el término de un año. Las camadas son casi siempre de doce, de las cuales ocho son hembras y cuatro machos. La madre cuida celosamente sus crías, al grado de que prefiere morir que abandonarlas. Pronto, a los 120 días de nacidos los pequeños están en posibilidad de multiplicarse. Y lo hacen tan eficazmente que una sola pareja podría llegar a tener 15 mil crías a lo largo de su vida. Es el único mamífero que puede ser vuelto a fecundar tan sólo media hora después de haber parido.

Un cortejo de gérmenes acompaña al roedor y sus parásitos, y ésta es la causa de su enorme peligrosidad para la salud pública. De hecho, estos animales son capaces de contagiar por lo menos 20 diferentes padecimientos, incluyendo el tifo, la fiebre de Lassa, la triquinosis y la fiebre bubónica o muerte negra, que históricamente ha sido uno de los mayores azotes de la humanidad.

Su mordida, además, puede trasmitir el sodokú y la fiebre de Haverhill, ambas enfermedades infecciosas, que generalmente se curan en unos cuantos días. También su orín puede ser el vehículo de la leptospirosis, otro mal infeccioso. De la misma manera, funciona como un eslabón en la cadena que contagia la disentería, salmonelosis, teniasis, etcétera. Sin embargo, contra una creencia muy generalizada, *la rata no trasmite la rabia.*

Hábitos del roedor

"El nombre de rata se deriva del latín ratera —explica León Díaz que en alguna ocasión fue llamado a limpiar de estos animales los muelles de Nueva York— quizá porque a estos roedores, como a los rateros, les molesta el sol y prefieren desarrollar su actividad en las sombras de la noche. Su fino oído les avisa si hay o no peligro y es entonces cuando salen de sus madrigueras en busca de alimento".



La rata y sus parásitos pueden contagiarnos por lo menos, con 20 diferentes enfermedades.

Agrega enseguida: "la rata roba y lleva a su guarida cuanto puede; entre sus hurtos se encuentran a veces materiales inflamables. Por otra parte, su necesidad biológica de roer la lleva a romper los cables de la corriente eléctrica, lo que puede provocar cortocircuitos. Así comienzan numerosos incendios de los catalogados como "inexplicables".

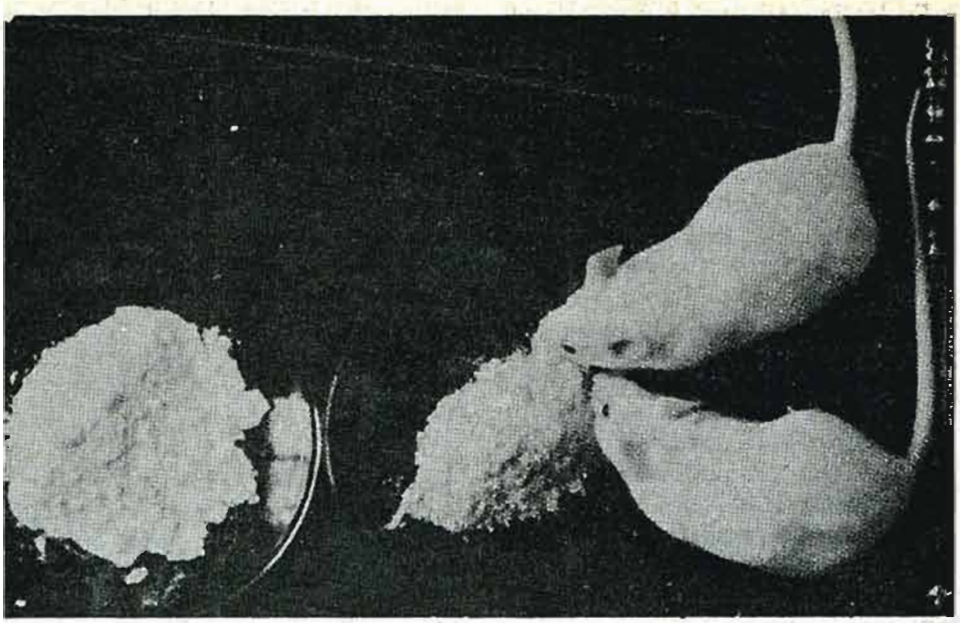
El enemigo natural de la rata

No es el gato, como algunos creen, porque a veces el tamaño de la rata y su ferocidad imponen temor al felino. En la escala zoológica, su adversario natural es el perro. Y el hombre, por supuesto, que con toda justificación ha tratado de exterminarla usando miles de toneladas de veneno; que ha inventado innumerables clases de trampas; que ha fumigado, inundado e incendiado sus escondrijos. De hecho, el ser humano ha probado, además, la esterilización y la electrocución; y ha tratado de perfeccionar las razas de gatos y perros con miras a destruirlas. A pesar de todo no ha tenido éxito, y el roedor sigue siendo su fiel, aunque mal querido, compañero.

Estos roedores viven con nosotros porque los alimentamos.

La desratización

"He observado —indica León Díaz, que se ha mantenido 18 años al frente de la oficina especializada en el ramo— que las ratas de orejas caídas, la cola mocha y falta de pelo, —ratas viejas próximas a morir— desempeñan en la colonia la función de "probadoras". Son las primeras que salen e ingieren cualquier cebo. Si éste es, digamos, estricnina, que provoca intensos dolores, la "probadora" comienza a emitir chillidos muy fuertes como medio de comunicación. De esta manera, las ratas quedan prevenidas; y resulta muy difícil que alguna otra pruebe el veneno. Por eso tenemos que usar rodenticidas que no causen dolor para que sean efectivos".



Ningún veneno es eficaz; sólo la limpieza podría desterrarlas.

La rata bebe mucha agua

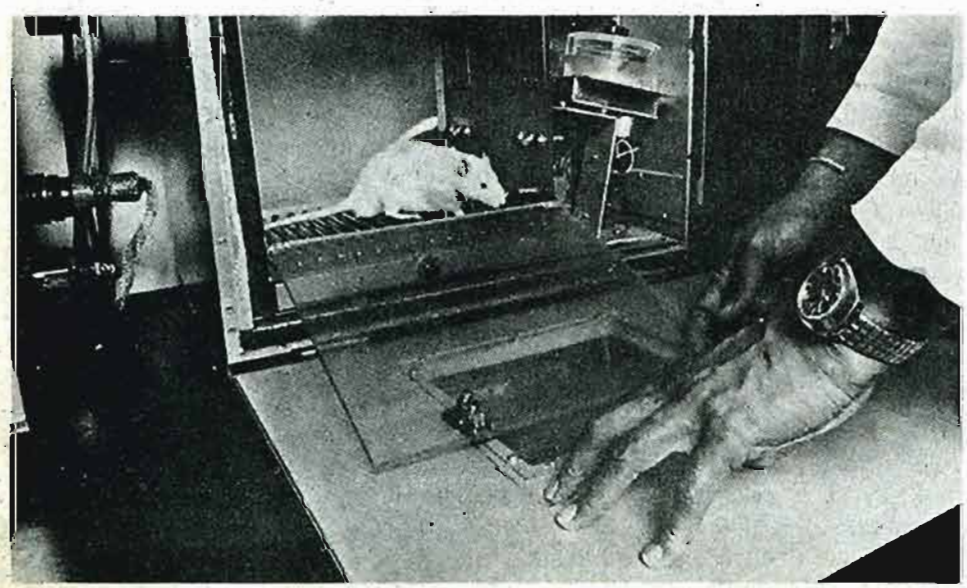
"El macho es muy celoso de sus hembras —continúa León Díaz— las defiende hasta morir. La hembra cuida las crías, las amamanta y evita que entren otras ratas a la madriguera a robar sus pertenencias. El macho sale en busca del sustento. Pero puede tener muchos nidos; un macho adulto puede preñar al mismo tiempo a 10 ó 12 hembras".

"A diferencia del ratón, la rata no es doméstica, —agrega el técnico— ya que se establece en los jardines y en las alcantarillas porque necesita proporcionalmente, una gran cantidad de agua para sobrevivir. A las casas sólo entra a robar".

"Por eso, cuando una rata invade la casa por algún agujero, lo mejor es taparlo para que no vuelva a entrar. Para esto, se utiliza una mezcla de cemento y vidrio molido. El vidrio es para dejar liso el cemento, de modo que cuando el roedor rasque, se resbalen sus uñas y dientes".

Dificultad para desratizar los mercados

En el momento en que una brigada de desratización destruye la colonia o una gran parte de ella, entre los roedores se genera una comunicación, y aquellas madrigueras vacías son ocupadas enseguida por otra colonia. Hay lugares muy "cotizados" como los mercados, por la gran abundancia de alimento. En 20 días, más o menos, se infesta todo nuevamente; pero los técnicos saben que se trata de otra familia.



Aunque, para hacerles justicia, en el laboratorio ayudan como ningún otro animal a la salud del hombre.

También sucede casi siempre, que en los nidos se encuentran crías que ya son capaces de sobrevivir con el alimento almacenado en las guaridas. Estas ya no necesitan que regrese la madre a alimentarlas. Y de un refugio, con sólo que sobrevivan dos, macho y hembra, a los 120 días reaparece el problema.

¿Algún día se acabarán las ratas?

La vitalidad y poder de supervivencia de estos animales se encuentra en lo que los técnicos llaman "su generalización". La rata se adapta a cualquier medio que el hombre, hasta la fecha, ha sido capaz de imponerle. Lejos de especializarse la rata, entonces, se "generaliza".

Este roedor tiene además muchas defensas. Por ejemplo, es una excelente nadadora. En el Lago de Chapultepec hay una pequeña isla totalmente infestada de ellas. A las cinco de la tarde, aproximadamente, una fila interminable de ratas se dirige nadando, hacia el lugar donde habitan los patos, pues se alimentan de los huevos de éstos últimos.

Pueden nadar, si es necesario, más de quinientos metros sin parar. Asimismo, pueden mantenerse flotando varios días. En algunos lugares compiten por la comida, con los peces; saben bucear perfectamente. Si se las echa por el inodoro no mueren.

También pueden trepar con gran facilidad por superficies rugosas; y cavar agujeros de 20 metros de profundidad.

En los lugares muy pobres, donde la gente tiene apenas para comer, los desperdicios escasean y las ratas sufren hambre. Entonces llegan a atacar a niños y ancianos y se registran las tragedias que a veces leemos con terror en los periódicos. Es distinto el caso de los cientos de personas mordidas diariamente; éstas lo son por ratas que han sido, como ya se ha señalado, acorraladas o atacadas.

La experiencia atómica

Después de las pruebas atómicas efectuadas por Estados Unidos en el Atolón de Eniwetok, se observó en las islas más castigadas por las explosiones, las marejadas y sobre todo por las radiaciones, que las ratas habían sobrevivido. Allí, donde se dieron las mutaciones más pavorosas y donde parecía que la naturaleza se había vuelto loca, los roedores surgieron más fuertes y longevos que antes.

Los anticoagulantes

Hace algunos años se detectó en la Alta Sajonia una gran mortandad de ratas, y los expertos pensaron que se trataba de una epizootia. Fueron varios investigadores al sitio y descubrieron que se debía a cierta substancia que existe en algunas plantas de la región, con propiedades anticoagulantes. Estos vegetales provocaban hemorragias internas y a los pocos días la rata moría. Creyeron entonces haber hallado la solución tanto tiempo anhelada, porque no se trataba de un veneno y se podía usar ampliamente. Al mezclarla con maíz quebrado o avena, tenían un sabor agradable para los roedores; por otra parte, para que su efecto llegara a ser perjudicial en el ser humano, tendría éste que comer su propio peso de maíz o avena, lo que resultaba imposible.

Lamentablemente, la rata pronto desarrolló resistencia contra dicha substancia.

A pesar de todo lo anterior, la plaga está bien controlada en la ciudad de México. Hasta hace algunos años, se calculaba una población de cinco a seis roedores por habitante en el Distrito Federal. Hoy solamente hay una, más o menos, por persona. Se ha logrado, de esta manera, establecer y mantener un equilibrio. El habitante de la ciudad de México puede estar, entonces, tranquilo porque el número de ratas no aumentará.

Un invento prometedor

"Hace poco tiempo nos informaron que en el centro espacial de Houston se creó un aparato electrónico que produce un ruido insoportable para las ratas, aún cuando el hombre no lo percibe", comenta Díaz de León.

"Es un ruido tan desquiciante que la rata huye despavorida, y si por alguna razón no puede hacerlo —por ejemplo cuando se queda a cuidar su nido— la rata enloquece, al igual que las crías.

Y esto precisamente es lo interesante para nosotros —nos dice para finalizar el técnico— a la rata adulta la pescamos como sea, pero las crías son más difíciles. El aparato fue probado ya en Hawaii, y los resultados han sido espectaculares. Pronto lo vamos a ensayar en algún mercado de México.

La limpieza, único remedio

No existe ningún raticida recomendable para el hogar. La única y verdadera solución, aunque usted no lo crea, es muy fácil y está en las manos de todos: la limpieza. Si el ciudadano guardara cuidadosamente su basura en bolsas herméticas; si tapara los botes de desperdicios de comida; si no dejaran al alcance de las ratas los residuos de galletas, migajas, huesos; si pasaran los camiones de limpieza por las noches, como en otros países, para que no quedara nada en la vía pública que pudiera servir de alimento, estos animales se verían forzados a irse de la ciudad.

Pero la rata sigue siendo nuestra compañera inseparable porque queremos; porque la alimentamos; porque no somos todo lo higiénicos que debiéramos ser.

Verdades y mitos sobre las ratas

• **La rata es sucia.** Falso. En realidad, al decir esto se le está haciendo poca justicia al roedor. Es la suciedad del medio ambiente en la mayoría de sus ciudades la que contamina al animal. Cuando se aprisiona una rata en una jaula, pasa la mayor parte del tiempo aseándose.

• **La rata corre a gran velocidad.** Falso. Hasta las especies más escurridizas no llegan a alcanzar jamás una aceleración mayor de 7 Kilómetros por hora.

• **"Era una rata del tamaño de un gato".** Aunque lo parezca, esto es imposible. Las especies de ratas más grandes, como la noruega, pesan menos de un kilo. Un gato casero puede llegar a pesar cinco.

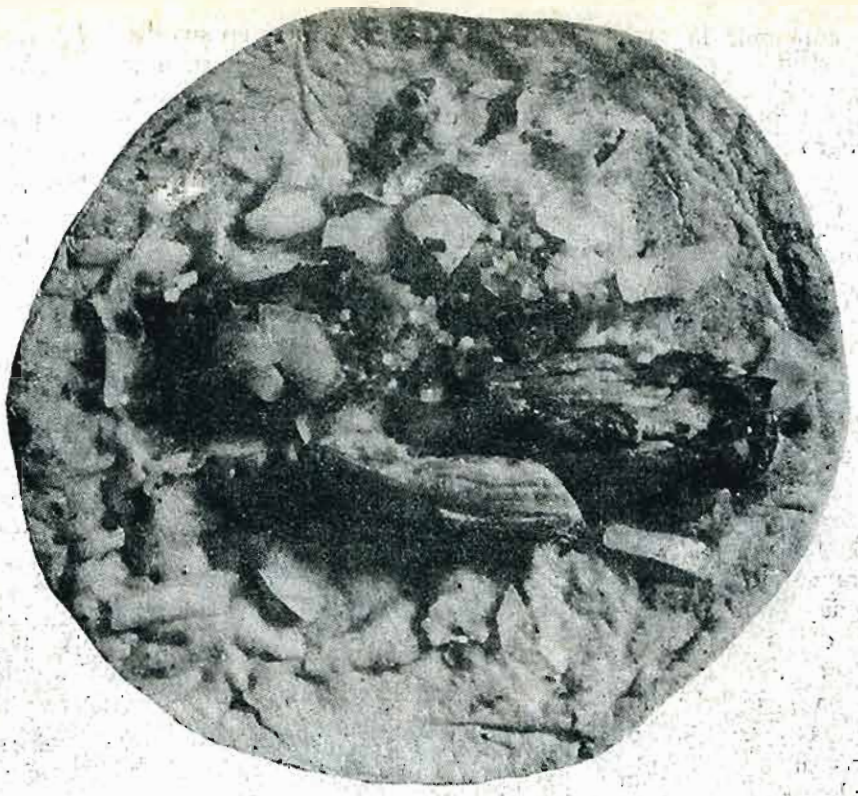
• **Las ratas no contribuyen a la salud del hombre.** Sí, aunque debe calificarse la afirmación. Estos roedores roban el alimento y son portadores de una serie de enfermedades. Sin embargo, si se les cría en laboratorios, contribuyen, como ningún otro animal a encontrar la solución para muchas enfermedades del género humano.

• **Las ratas abandonan el barco que se hunde.** Claro, pero por razones de peso: lo primero en inundarse es su propia casa.

• **Una rata acorralada ataca.** Cierto, y debe tenerse mucho cuidado. Con todas las salidas bloqueadas, una sola rata por lo general se lanzará sobre su atacante ya sea éste un gato, un perro o el propio hombre.

• **Bandadas de ratas por lo general presentan pelea.** Falso. Jamás se ha visto "naciones de roedores" como algunos dicen, marchando contra nadie. En la práctica, las ratas difícilmente cooperan entre sí. Una pareja de distinta familia, en busca de alimentos, generalmente partirá en direcciones diferentes.

• **Como el "Flautista de Hamelin", es posible atraer ratas con una flauta u otro instrumento musical, para luego ahogarlas en el río.** Falso. Las ratas por lo general se alejarán de cualquier sonido poco usual; además de que no se ahogarán, por ser una de las especies que mejor nadan en el reino animal.



El Taco

• Por no ser un alimento balanceado, el taco puede causar desnutrición y obesidad en los consumidores habituales.
• La falta de higiene en la elaboración comercial del taco es el enemigo principal.

"...A medio día llegaron las hermanas, las muchachas-maíces, las muchachas-frijoles, los señores-calabazas, y entraron a los silos y los silos quedaron pronto rebosantes de maíz. de frijol y de calabaza.

Yurianka tomó el maíz, lo puso a hervir y luego molió el nixtamal en un metate sin patas, porque todavía en ese tiempo los metates carecían de patas. Terminadas de hacer las tortillas las llevó al ririki y allí comieron Sikoakame y su madre, pues la muchacha había llevado su chinare (bule) con atole...."

Así refiere el huichol Panchito López de la Cruz, según Fernando Benítez en su libro "Los Indios de México", la vieja tradición alimenticia heredada de nuestros antepasados. Hoy en día, el maíz sigue siendo la base de la alimentación del pueblo mexicano, y una de sus expresiones masivas es el taco.

Pero este antojo —o necesidad— no ha sido benéfica. Según el Instituto Nacional de la Nutrición: "en el medio rural, la mayor parte de las proteínas son aportadas por el maíz y los frijoles, y solamente un 20 por ciento proviene de fuentes animales."

Maíz vs trigo

Algunos especialistas afirman que el subdesarrollo de México debe atribuirse a la desnutrición causada por la llamada "subcultura del maíz", y la comparan con la "cultura del trigo" de ciertos países desarrollados.

Dolores Moreon de Leor, jefa de dietistas del hospital 20 de Noviembre, desmiente esa afirmación. "Si comparamos el bolillo de harina blanca con la tortilla, veremos que es mejor la segunda. La tortilla está hecha con grano integral: germen, celulosa, y además contiene cal. Este producto, a falta de leche, proporciona calcio. La harina del bolillo, en cambio, al ser refinada, pierde su valor alimenticio; si estuviera elaborado con harina integral, la cosa sería distinta.

La deficiencia nutricional se debe, entonces, y principalmente, a la falta de proteínas de buena calidad.

El consumo de carnes, huevos y otros alimentos de alto valor proteínico es sumamente limitado" agregó la especialista.

Y es en este marco donde hay que colocar al taco. Según la nutrióloga Rebeca López R., maestra de la Escuela Nacional de Salud de la Secretaría de Salubridad, "el taco es insuficiente para cubrir las necesidades mínimas del ser humano en su dieta diaria. A la larga, provocaría desnutrición por estar desbalanceado: el exceso de tortillas evita que se ingieran otros alimentos que podrían aportar proteí-

nas. Además, al consumir la gran cantidad de calorías que aporta la tortilla, el comprador habitual de tacos se expone peligrosamente a la obesidad".

A fin de apoyar su afirmación, nuestra entrevistada proporcionó a la Revista del Consumidor una tabla con los valores nutritivos y costos de los principales ingredientes de los tacos más comunes, que insertamos a continuación.

De dicho cuadro se desprende que un taco común y corriente de algún guisado de carne —hecho con una tortilla de 30 gramos, y 10 de dicha carne como ingredientes principales— proporciona 1.8 gramos de proteínas de la tortilla y 1.6 de la carne. Dado que las necesidades diarias de proteínas en el hombre son de 0.9 gramos por kilo de peso, para cubrirlas un adulto tendría que consumir por lo menos unos 20 tacos al día.

Pero estos tacos le aportarían también alrededor de 3,100 calorías, aparte del refresco, que de ley los acompaña. No tardaría en este último caso en aparecer la obesidad, suponiendo, naturalmente, que el taco fuera la base de su alimentación.

Para calcular el aporte de otros nutrientes básicos, consulte la tabla, y compare este cuadro con el de requerimientos.

¿Cuántas taquerías hay en México?

No se tienen datos precisos, porque las licencias concedidas por la Secretaría de Salubridad y el Departamento del Distrito Federal, se otorgan bajo el nombre genérico de "restaurantes", y las taquerías funcionan como sub-especialidades del giro.

Sin embargo, según estimaciones del licenciado Carlos A. Rivera Porto, gerente administrativo de la Cámara Nacional de la Industria de Restaurantes y Alimentos Condimentados, deben existir alrededor de 20 mil taquerías en la ciudad de México de las cuales unas 15 mil caen dentro de la categoría de "establecidas" y las 5 mil restantes corresponden a comercios ambulantes o semifijos.

Por otro lado, de la enorme variedad —que dejamos a su gusto y memoria— los tacos más populares y de mayor consumo de acuerdo a los expendedores de varias zonas entrevistados, son los de carnitas en sus distintas versiones; los de bistec a la parrilla; sudados de canasta; queso; flor de calabaza; hongos; nopales y al pastor. Es tan grande la industria del taco que solamente en el Distrito Federal, dependen directa o indirectamente de ella 350 mil personas. Asimismo, 200 mil toneladas de tortillas que aquí se producen, son devoradas en su mayor parte por la industria del taco.

Este producto, además, ha traspuesto las fronteras del país, y no solamente se consume en Estados Unidos sino que también cruzó el Atlántico para aparecer en Estocolmo y Malmoe, Suecia. Allí, bajo el ala de un gran sombrero de charro y con música de mariachi, un sueco que vivió en México vende tacos —de sabor casi nacional—, y canta canciones rancheras.

¿Resulta caro?

¿Quién no sabe lo que cuesta un taco? Desde $1.50, que es el precio del de canasta, pasando por el taco al pastor de 3, hasta 10 pesos el de bistec o chuleta al carbón. Es decir, los hay de todos los valores y sabores.

Pero si se ajusta al precio unitario; y éste es un dato que siempre debería interesar al consumidor, cada vez que usted come un taco normal sale pagando a 300 pesos el kilo de carne, a 20 el jitomate, 20 la cebolla, 50 la lechuga, 40 el chile, 60 la papa y a 90 pesos el litro de aceite; además de los 120 pesos por kilo de tortilla.

La venganza de Moctezuma

El tono festivo y despreocupado con que habla el mexicano de las infecciones intestinales que los alimentos callejeros provocan, no corresponde a la seriedad que entraña el problema. En realidad, la "venganza de Moctezuma" no se ejerce sólo en el turista, como frecuentemente se nos recuerda, sino también, y muy especialmente, en contra del público nacional.

La resistencia creada contra ciertos gérmenes, a fuerza de consumir alimentos contaminados, no siempre protege eficazmente. La Revista del Consumidor señaló en su número de mayo del año en curso, el índice de morbilidad y mortalidad en México a causa de las "diarreas".

Al respecto, la dietista Moreon de Leor comenta que una gran parte de estas infecciones intestinales se deben al taco elaborado en condiciones de poca higiene. "Generalmente están hechos con carne que usted no se atrevería a consumir en su propia casa. He visto hacer tacos en locales que carecen de agua corriente", indica la profesionista.

Agrega enseguida, "desgraciadamente, no existen máquinas para hacer este importantísimo artículo de consumo diario. Las mismas manos que manipulan la tortilla, la carne, la cebolla, el jitomate y el cilantro, son las que luego manejan el dinero, se rascan, limpian la cara y la nariz. ¿Acaso el taquero callejero acostumbra tener su licencia sanitaria?"

Recomendaciones para los consumidores

Para evitar, en parte, enfermedades gastrointestinales le recomendamos que no consuma o compre tacos en establecimientos donde:

- **el taquero carezca de uniforme limpio, y gorro.**
- o No exista aseo y refrigeración.
- **los platos y demás utensilios no estén protegidos de humos y polvo.**
- o El taquero se "limpie" las manos y se quite el sudor con el mismo trapo mojado con que asea cuchillos y platos.
- **las carnes no estén bien cocidas y las verduras lavadas.**
- o Las carnes y demás alimentos estén a la intemperie.
- **el taquero estornude o tenga gripe.**

Recomendaciones para los taqueros

- **lavarse las manos al chorro de agua con estropajo y jabón antes de preparar y servir los alimentos, y siempre después de ir al W.C. o haber manipulado dinero.**
- o recortarse bien las uñas.
- **taparse la boca con un pañuelo o similar cada que se vaya a estornudar o toser.**
- o usar siempre uniforme y gorro, para evitar el tirar cabellos sobre los alimentos.
- **lavar los platos y demás utensilios al chorro de agua con jabón, y posteriormente ponerlos a remojar durante 5 minutos en agua hirviendo. Luego, siempre es preferible dejarlos escurrir.**
- o cocer bien las carnes.
- **guardar la carne fresca en el refrigerador para que se conserve bien.**
- o evitar la proliferación de moscas y cucarachas, ya que estos animales trasmiten fácilmente microbios.
- **guardar los trastes y demás utensilios dentro de una vitrina.**
- o Proteger los tacos ya elaborados, del polvo o de humos.
- **colocar las basuras en un recipiente cerrado y de preferencia dentro de una bolsa de polietileno.**

RECOMENDACIONES PARA EL CONSUMO DE NUTRIMENTOS

EDADES	P/Teórico (Kg)[a]	Calorías	Proteínas (g)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Tiamina (mg)	Riboflavina (mg)	Niacina (mg Eq)[d]	Ac. Ascórbico (mg Eq)	Retinol (mcg Eq)[e]
Niños ambos sexos										
0-3 meses	—	120/Kg	2.3/Kg	600	10	0.06/Kg	0.07/Kg	1.1/Kg	40	500
4-11 meses	—	110/Kg	2.5/Kg	600	15c	0.05/Kg	0.06/Kg	1.0/Kg	40	500
12-23 meses	10.6	1000	27	600	15c	0.6	0.8	11.0	40	500
2-3 años	13.9	1250	32	500	15	0.6	0.8	11.0	40	500
4-6 años	18.2	1500	40	500	10	0.8	0.9	13.5	40	500
7-10 años	26.2	2000	52	500	10	1.1	1.3	18.9	40	500
Adolescentes Masc.										
11-13 años	39.3	2500	60	700	18	1.3	1.6	23.0	50	1000
14-18 años	57.8	3000	75	700	18	1.5	1.8	27.0	50	1000
Adolescentes Fem.										
11-18 años	53.3	2300	67	700	18	1.2	1.4	20.7	50	1000
Hombres										
18-34 años	65.0	2750	83	500	10	1.4	1.7	24.8	50	1000
35-54 años	65.0	2500	83	500	10	1.3	1.5	22.5	50	1000
55 y más años	65.0	2250	83	500b	10	1.1	1.4	20.3	50	1000
Mujeres										
18-34 años	55.0	2000	71	500	18	1.0	1.2	18.0	50	1000
35-54 años	55.0	1850	71	500	18	1.0	1.2	16.6	50	1000
55 y más años	55.0	1700	71	500b	10	1.0	1.2	16.0	50	1000
Embarazadas	—	+ 200	+10	1000	25c	+0.2	+0.3	+3.0	80	1500
Lactantes	—	+1000	+30	1000	25c	+0.5	+0.7	+7.0	80	1500

a) Pesos para la edad central del periodo.
b) Se sugiere dar cantidades mayores para disminuir el balance negativo de calcio habitual en esta edad.
c) Estas cantidades difícilmente se cubren con una dieta normal por lo que se sugiere la suplementación.
d) Un miligramo equivalente de niacina es igual a un miligramo de niacina ó a 60 miligramos de triptofano.
e) Un microgramo equivalente de retinol es igual a un mcg de retinol, a 9 mcg de caroteno o a 3 U I de actividad de retinol.

Fuente: Instituto Nacional de la Nutrición.

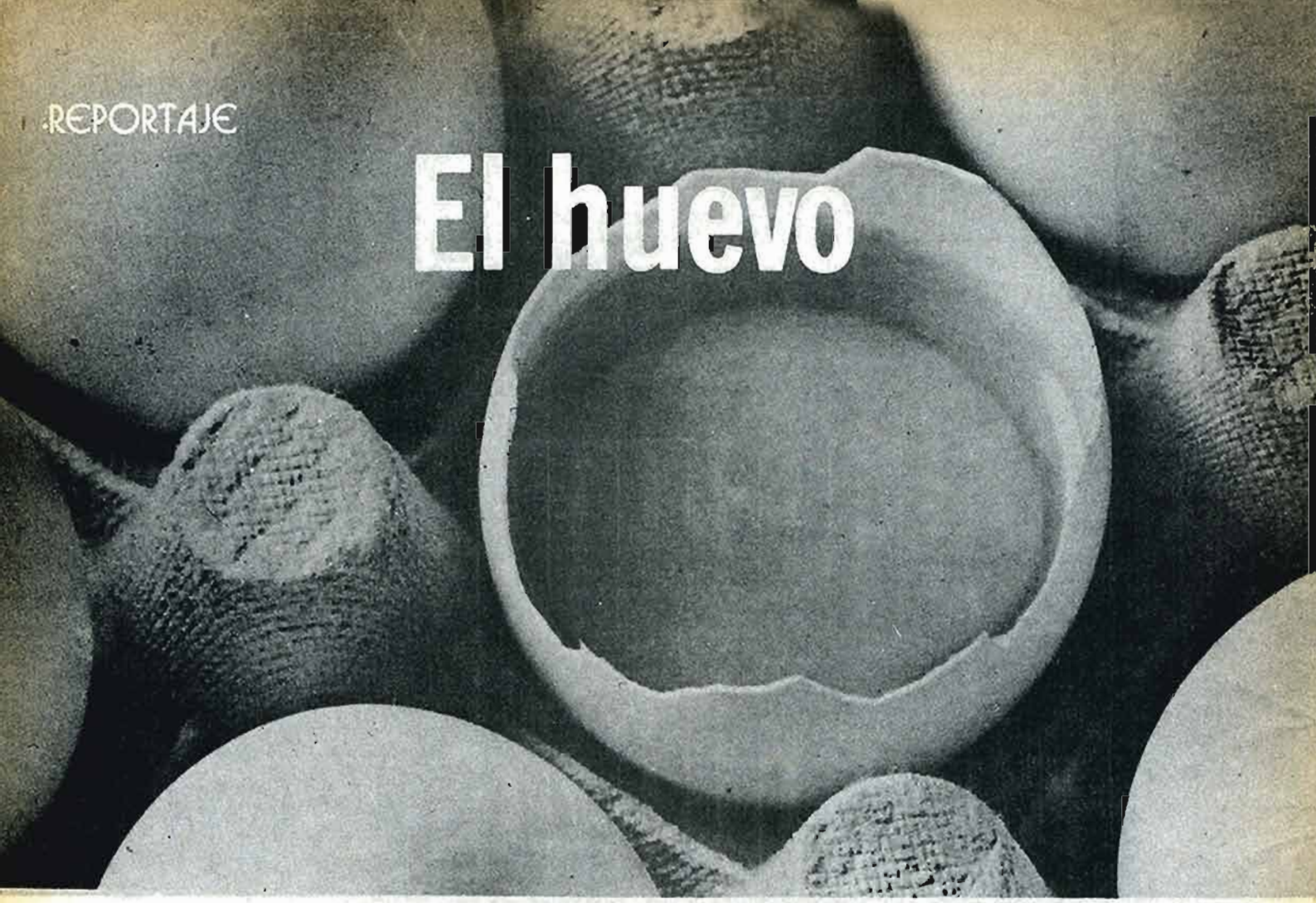
LO QUE CONTIENE EL TACO

Alimento	Peso	Calorías	Proteínas	Grasas	Carbohidratos	Calcio	Hierro	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Acido Ascórbico	VitaminaA
Tortilla (una)	30 grs.	68	1.8 grs.	0.5 grs.	14.3 grs.	32 mgs.	0.76 mgs.	0.05 mgs.	0.02 mgs.	0.2 mgs.	0.0 mgs.	0.4 mgs.
Carne	10 "	30	1.6 "	2.5 "	0.0 "	0 "	0.26 "	0.00 "	0.01 "	0.3 "	0.0 "	0.0 "
Jitomate	5 "	0	0.0 "	0.0 "	0.1 "	3 "	0.02 "	0.00 "	0.00 "	0.0 "	0.9 "	25.3 "
Chile	5 "	2	0.1 "	0.0 "	0.4 "	2 "	0.08 "	0.00 "	0.00 "	0.0 "	3.2 "	2.9 "
Cebolla	5 "	2	0.0 "	0.0 "	0.4 "	2 "	0.06 "	0.00	0.00 "	0.0 "	0.0 "	0.0 "
Lechuga	5 "	1	0.0 "	0.0 "	0.2 "	1 "	0.03 "	0.00 "	0.00 "	0.0 "	0.3 "	2.3 "
Papa	10 "	8	0.1 "	0.0 "	1.8 "	1 "	0.27 "	0.00 "	0.00 "	0.0 "	1.5 "	0.0 "
Aceite	5 "	44 "	0.0 "	5.0 "	0.0 "	0 "	0.00 "	0.00 "	0.00 "	0.0 "	0.0 "	0.0 "
TOTAL:	75	155	3.6	8.0	17.2	41	1.48	0.05	0.03	0.5	5.9	30.8

Fuente: Escuela Nacional de Salud. Maestra nutrióloga Rebeca López R.
Fecha: Julio de 1977.

Costo:	Tortilla	$ 0.12
	Carne	$ 0.30
	Jitomate	$ 0.02
	Chile	$ 0.04
	Cebolla	$ 0.02
	Lechuga	$ 0.05
	Papa	$ 0.06
	Aceite	$ 0.09
Total:		$ 0.70

El huevo



- *¿Una rica fuente de proteína barata?*
- *La amenaza del colesterol*
- *El proceso del huevo en México*
- *Cómo comprarlo*

Pocos platillos son tan vistosos y apetitosos para un buen desayuno como un par de huevos fritos. Sin embargo, en esta época en que se cuestionan alimentos, surgen dudas ante la amenaza mortal del colesterol. ¿Qué hacer entonces con el sabroso huevo?

A este respecto tenemos dos noticias, una buena y otra mala.

La buena

Los huevos, a más de ser realmente baratos, constituyen *una fuente plena de proteínas de alta calidad.* También son ricos en vitaminas A y D, tiamina, riboflavina y hierro, todos ellos necesarios para la dieta diaria. (Lamentablemente es poco lo que de este hierro absorbe el organismo). La yema es más nutritiva que la clara.

Algunos vegetales proporcionan proteínas a un precio inferior, pero de menor calidad; entre ellos se cuentan los frijoles, lentejas, chícharos, así como la harina y el pan de trigo.

Un huevo promedio proporciona todos sus nutrientes acompañados de 100 calorías, de modo que es útil para una dieta de adelgazamiento. Por otra parte, prácticamente no provee de carbohidratos.

La mala

De hecho, la yema de huevo es una rica fuente de colesterol. Existen aún algunas dudas acerca del aumento de su nivel en la sangre cuando se consume en los alimentos. Por otra parte, generalmente se acepta que mientras más colesterol haya en la sangre (durante un largo periodo), es más probable que se desarrolle una enfermedad coronaria.

De acuerdo con lo anterior, algunos expertos en nutrición recomiendan que se restrinja la ingesta de esta especie de grasa a 30 miligramos diarios. Esto podría interpretarse como una recomendación en el sentido de no consumir más de un huevo al día.

El proceso del huevo en México

La producción de este alimento proviene principalmente de Sonora, Sinaloa, la comarca Lagunera, Nuevo León, Jalisco y Puebla. A las gallinas no les afecta gran cosa la temperatura ambiente, pero en cambio la humedad influye en ellas negativamente. Por esta razón en la parte sur y sureste del país, la producción de huevo es —y seguirá siendo— muy raquítica. Yucatán comienza a ser autosuficiente, pero aún recibe del Distrito Federal algo de este producto.

Las granjas de los grandes centros de producción están instaladas en enormes extensiones de terreno. Las casetas, que albergan cada una aproximadamente, cinco mil aves, se deben construir a 200 ó 300 metros unas de otras, para evitar contagios en caso de presentarse enfermedades.

Una sola persona se encarga de cada sección. Se usan desinfectantes muy fuertes para los zapatos, y el estiércol de la gallina se cubre con cal. A la primera sospecha de que algún animal esté enfermo inmediatamente se protege a todos los demás. Todo esto representa un trabajo muy laborioso.

El alimento de las aves

Las gallinas productoras de las granjas, son alimentadas científica e higiénicamente. Pero es de notar que este esmero no es debido sólo a exigencias de salubridad, sino que se observa como una protección para el propio productor. Se trata de que los animales rindan lo debido; por otro lado, de evitar enfermedades.

En realidad, cuando una gallina está mal alimentada, el huevo sigue siendo fundamentalmente, el mismo, aunque se observa una baja en la producción. Asimismo, no se ha detectado ninguna enfermedad de estos animales que se trasmita al huevo o al ser humano.

Empaque y transporte

De los grandes centros de producción, el huevo se transporta a la Frontera y al centro de la República. Se calcula que a la ciudad de México llega el 50 por ciento de los 25 millones y cuarto que se producen diariamente en el país. De aquí, se redistribuye el 15 por ciento a otras zonas.

Las voluminosas cajas que contienen 360 huevos, son transportadas en "trailers" con aire acondicionado. En México, el producto es desempaquetado y manejado por máquinas semiautomáticas. El primer paso consiste en sacarlo del empaque original por medio de unas copas de succión que los depositan en una banda sinfín, en la que, sobre la marcha, toman el lugar que les corresponde según su peso y tamaño. De ahí, son transportados a una lavadora donde reciben agua a presión y son cepillados.

Después pasan al departamento de secado instantáneo y luego a una cámara oscura donde son inspeccionados con luces frías para detectar defectos como gotas de sangre o rajaduras imperceptibles a simple vista. Más tarde, son colocados, también en forma automática, en la caja que llega al consumidor.

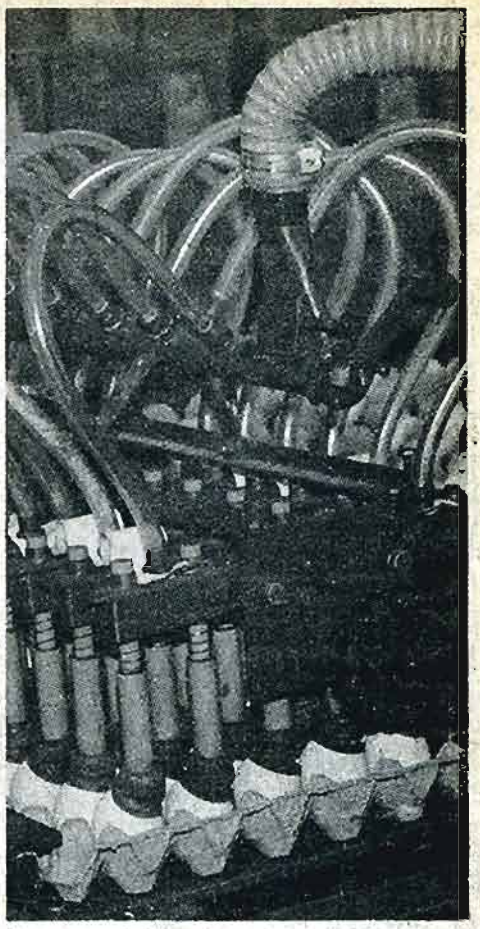
Como toque final, se les coloca una banda de polietileno, pero sin cubrirlos completamente, para permitir la respiración. Al final del proceso pasan a una balanza que automáticamente les pone la etiqueta del precio.

En toda esta operación, la mano del hombre no toca el huevo.

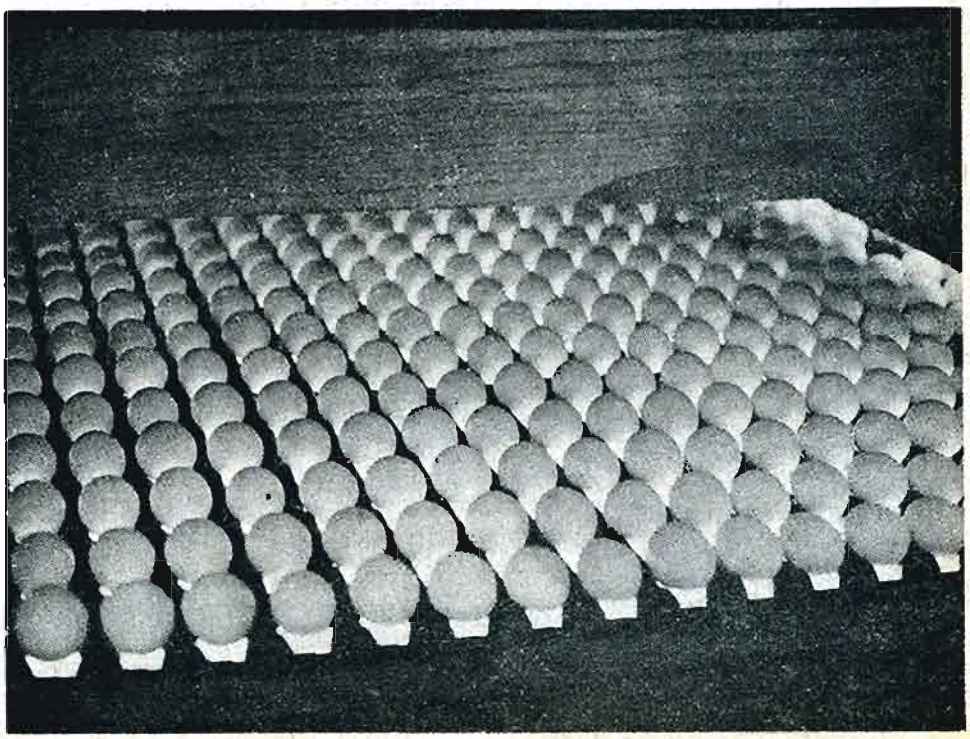
Desde el centro de producción hasta el de consumo, este producto tarda aproximadamente cuatro días, lo que le permite un buen margen de seguridad si consideramos que el huevo se conserva en buen estado, a temperatura ambiente, un mes aproximadamente.

Clasificación

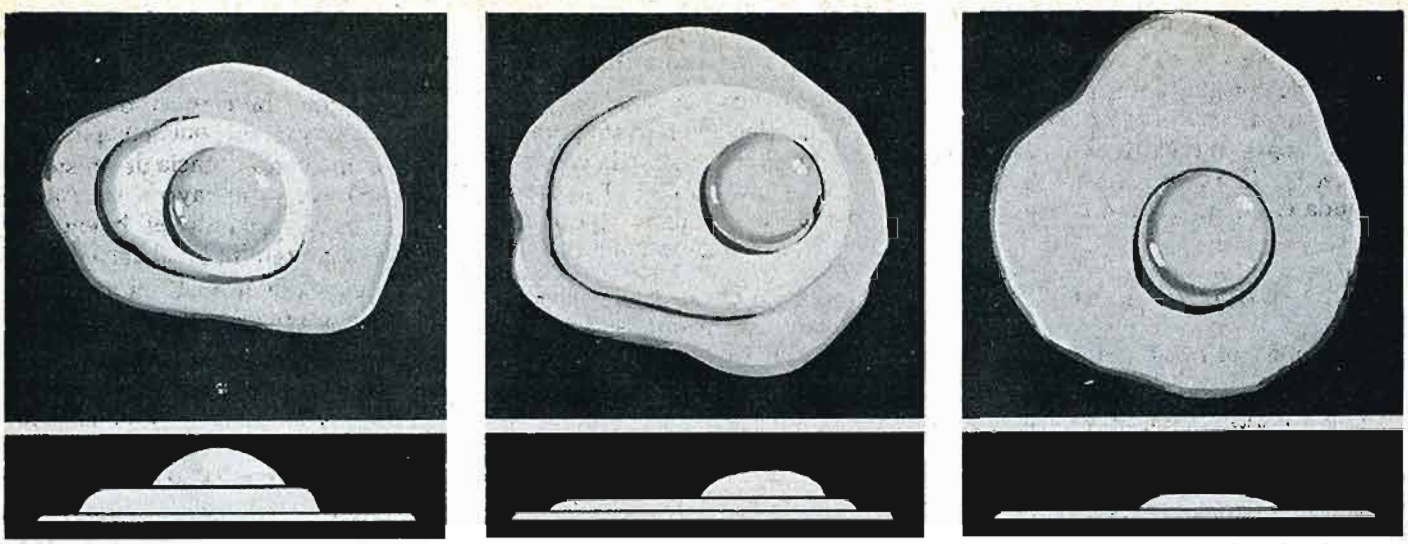
Para los efectos del consumo, aunque no en forma oficial, se clasifica al huevo en primera, segunda y tercera clase. Son huevos de primera y segunda, los que llegan normalmente al consumidor. El primero se encuentra perfectamente limpio; el segundo pre-



La mano del hombre no toca el huevo después de ser lavado automáticamente.



Luz fría para transportar el huevo y detectar cualquier defecto.



Distintas calidades de huevo: en la figura de la izquierda, el producto fresco; al centro en regular estado; y a la derecha, huevo viejo, que debe utilizarse sólo con fines industriales.

senta pequeñas manchas de sangre y detritus en la cáscara. Este último, eventualmente podría estar contaminado a través del cascarón, por lo que es mejor evitar su consumo.

El huevo de tercera clase se consume principalmente en la fabricación del pan, pasteles y otros alimentos industrializados, ya sea fresco o deshidratado. Es el huevo que se va haciendo viejo en los almacenes, y se retira antes de que se descomponga. O bien, el que se separa por sus defectos cuando se hace la selección.

¿Cómo saber si es fresco?

Algunos conocedores toman dos huevos y los golpean levemente uno contra otro. Si el sonido es nítido, el huevo es fresco; si suena hueco, significa que se ha evaporado parte de la clara. Otros lo agitan levemente y si se produce un pequeño golpe en las paredes, significa que se ha ido deshidratando por el tiempo, lo que permite un mayor movimiento del contenido.

En un huevo fresco, como se supone que son todos los que compramos, se distinguen tres partes diferentes: la yema, que se mantiene erguida; una clara translúcida de consistencia gelatinosa; y una capa exterior de clara más delgada.

El huevo que ya tiene cierto tiempo de vida, se extiende sobre el plato —o la sartén—, un poco más que la anterior. Las dos capas de clara se confunden y la yema estará algo aplastada.

Por último, en el huevo viejo, que se destina a la fabricación de alimentos industrializados, pero que ya no debe permanecer a la venta del público, la clara se extenderá bastante; se verá muy delgada y la yema estará todavía más aplastada, tornándose frágil.

Precio

El precio del huevo, hasta la década pasada, era de 10 pesos el kilo y así se mantuvo durante unos 23 años. Pero el valor real en el mercado era más bajo y sólo en dos ocasiones alcanzó aquel tope.

Entonces, por lo que se observa, lo que realmente le pone precio a este producto son las fluctuaciones de la oferta y la demanda. Por ejemplo, en la actualidad, el precio tope es de 14.40 pesos, pero se expende al público a 13 pesos, o a menos, el kilo. Y todo porque la producción es mayor de lo que se consume. En México, el consumo diario del huevo no llega ni a un tercio de pieza por habitante.

No obstante lo anterior, las sociedades de productores han solicitado a la Secretaría de Comercio que les autorice un aumento de 30 por ciento aproximadamente. Esta solicitud se encuentra en estudio.

El huevo de pata

El huevo de esta ave se utilizaba, hace algunos años, principalmente en la industria. Pero hubo que retirarlo del mercado porque se comprobó que contenía gérmenes, a causa del agua contaminada en que se crían estos animales. Por otra parte, el volumen de su producción no era elevado y su manejo antieconómico.

El futuro del huevo

La avanzada técnica que se emplea en las granjas modernas ha hecho del huevo un producto económico, higiénico y que se distribuye ampliamente en su forma natural.

No obstante, la economía impone su dictado en una época en que la población mundial aumenta alarmantemente, y el problema de alimentar a todos y cada uno de los habitantes es pavoroso.

Para algunos, sin duda, el próximo paso será el huevo deshidratado. En esta forma, se conserva indefinidamente y su transporte es mucho más fácil y económico. En el futuro, muchos sentirán la nostalgia de disfrutar

de un colorido y sabroso par de huevos fritos; pero en cambio, un mayor número de consumidores podrá abrir el sobrecito de un polvo amarillento e inodoro para mezclarlo en agua y aprovechar la riqueza nutritiva que sin duda el huevo seguirá conservando.

Mitos sobre el huevo

1. Es más nutritivo el rojo que el blanco.
2. No importa que tenga rota la cáscara, aún así se conserva bien.
3. Este huevo está inyectado.
4. Un huevo viejo pierde su poder nutritivo.
5. Es mejor el huevo de rancho (de gallo y gallina) que el de granja, porque es más natural.
6. Es mejor un huevo grande que uno pequeño, porque contiene mayor cantidad.
7. Es bueno quitarle la clara para evitar el colesterol.
8. La enfermedad de la gallina afecta al huevo.
9. Las manchitas rojas que aparecen a veces dentro del huevo, son pollitos que se empiezan a formar.
10. El huevo empacado herméticamente se conserva más tiempo.
11. La alimentación de la gallina tiene que ver con la calidad del huevo.

Realidades

1. El huevo rojo es exactamente igual al blanco en cuanto a su valor nutritivo.
2. Una fisura en la cáscara, aún cuando sea imperceptible, acelera notablemente el proceso de descomposición. Lo más probable es que huela mal al romperlo.
3. Inyectar un huevo sería incosteable. El sabor "raro" que usted a veces siente, se debe a que está impregnado de olores, tal vez por haber sido guardado en refrigeración.
4. Un huevo viejo, si aún no está descompuesto, es tan nutritivo como uno fresco. La única diferencia es que se halla algo deshidratado. Los huevos en mal estado se reconocen porque tienen un olor insoportable.
5. Los huevos de rancho y de granja tienen el mismo valor nutritivo; la diferencia consiste únicamente en que el primero puede ser incubado para dar lugar a un nuevo animal.
6. Grande o chico, encierra exactamente los mismos nutrientes. Lo único que varía es la cantidad del agua.
7. El colesterol está contenido en la yema y no en la clara. No se debe desperdiciar la clara porque también contiene elementos valiosos para la nutrición.
8. Hasta hoy no se sabe de alguna enfermedad de la gallina que afecte al huevo o al consumidor.
9. Las manchitas rojas son gotitas de sangre, que pueden aparecer como consecuencia de un susto del ave —un rayo o un ruido fuerte— cuando el huevo se está gestando. En el caso de los huevos de granja, ya sabemos que no pueden dar lugar a pollitos.
10. El huevo necesita respirar, y el aire y la humedad ambiente lo conservan mejor. Si se le encierra, se precipita su descomposición.
11. La alimentación de la gallina repercute en la cantidad de la producción, pero no en la calidad.

Conclusiones y recomendaciones

o El huevo es un valioso alimento.

o La calidad de sus proteínas es muy alta y el organismo las asimila casi totalmente. Se dice que tiene un UNP de 99-100 por ciento (UNP: utilización neta proteínica. Es la cantidad de proteína que asimila el organismo. Lo que falta para 100 es la cantidad de proteína que se desperdicia).

o Gracias al equilibrio de los aminoácidos de sus proteínas es útil para enriquecer y mejorar el valor nutritivo de cereales y leguminosas.

o El huevo crudo contiene una sustancia llamada avidina que funciona como antivitamina, y neutraliza la biotina, que forma parte del complejo B. Por lo tanto, no es recomendable comer el huevo crudo.

o Abandone, pues, la costumbre de tomar esas famosas "pollas" licuadas, a base de leche o jugo de fruta y dos o más huevos crudos.

o Aún cuando el huevo es un gran alimento, no se recomienda comer más de uno, tres o cuatro veces a la semana, principalmente si tiene un alto nivel de colesterol. Una dieta correcta y prudente no se basa en la ingestión constante y rutinaria de un sólo alimento, sino en la variedad, rotación y equilibrio de ellos.

o Al comprar huevo, revise que no esté roto o sucio de excremento de ave.

El huevo fresco tiene las siguientes características:

Entero, al ponerlo en agua se hunde.

Su cámara de aire es muy pequeña; al agitarlo no produce ruido.

Una vez fuera del cascarón, al ponerlo en un plato tiene la yema erguida.

El huevo viejo tiene las siguientes características:

Entero, al ponerlo en agua flota.

Al observarlo contra la luz, se trasluce una cámara de aire muy grande. Suena al ser agitado.

Una vez roto el cascarón, al ponerlo en un plato la yema se nota aplastada.

Yo Consumidor

"Aproveche usted la experiencia ajena"

José Trinidad Zendejas Cisneros con domicilio en la calle 325 No. 836, Colonia Nueva Atzacoalco Delegación Gustavo A. Madero de la ciudad de México, firmó un contrato de compra-venta con fecha 10 de julio de 1976 por la compra de un automóvil Volkswagen modelo 1976, con Automotriz Naucalpan, S.A. ubicada en la calle de Toluca No. 43, Naucalpan de Juárez, Estado de México.

El costo del coche fue pactado en la cantidad de $ 64,888.32 moneda nacional en su equivalencia a dólares. La forma de pago convenida incluía un enganche de 12 mil pesos y 23 mensualidades de 2 mil 200; se decidió también, liquidar una cantidad de $ 2,288.30 debido a que el peso mexicano flotaba con relación al dólar estadunidense.

Posteriormente, el comerciante contactó a Zendejas para decirle que el valor total del vehículo había sido incrementado en una cantidad aproximada a los 40 mil pesos.

El comprador recurrió entonces, a la Procuraduría Federal del Consumidor donde puso una queja.

En la primera junta de conciliación no se presentó el quejoso, argumentando exceso de trabajo. Se fijó luego, una nueva audiencia a la cual asistió el representante legal de la empresa, Alberto Fabián Mondragón, quien ofreció repartirse en un 50 por ciento la carga que significaba la nueva baja del peso con relación al dólar norteamericano, y reintegrar, además, el documento original pactado en la moneda extranjera mencionada.

Propuso también, que las cantidades que figurarían en el nuevo documento serían en moneda nacional con intereses ajustados sobre saldos insolutos y ampliación del crédito.

Aunque señaló a Zendejas que si cubría el saldo restante en menos de ocho días, aceptaría el pago total del vehículo a la paridad anterior del dólar, o sea, a $ 12.50.

El quejoso aceptó la segunda fórmula y se comprometió a abonar la cantidad restante al contado, incluyendo los intereses concertados con anterioridad.

Esta Ley es suya, hágala valer

Los proveedores de bienes y servicios, así como los fabricantes que prometen en determinado plazo, término, fecha, condición, modalidad o circunstancia la entrega de un producto o la prestación de un servicio, están obligados a cumplir con el ofrecimiento, porque, de lo contrario se arriesgan a ser sancionados.

Tratándose de servicios públicos de concesión federal, turísticos, o de transporte, de viajes, hoteles, restaurantes, y otros similares, las sanciones pueden ir de multas a la cancelación o revocación de la licencia, clausura temporal, y llegado el caso, clausura definitiva del negocio de que se trate.

Esto pretende evitar que cuando usted viaje y llegue al hotel donde hizo sus reservaciones, le salgan con que no hay lugar o que sólo hay cuartos que cuestan "un poquito más".

Por su lado, cuando haya entregado dinero como depósito por envases o empaques, tiene derecho a recuperar, en el momento de su devolución, la cantidad íntegra de lo que haya depositado.

Eso significa que cuando usted devuelva los envases de refrescos, o de cualquier otro tipo de artículos por los que haya dejado "el importe", puede y debe exigir la devolución completa del mismo.

Que no le den, entonces, "vales" que a los siete días, sencillamente, no valen.

INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR

La REVISTA DEL CONSUMIDOR se publica mensualmente como el órgano oficial de difusión del INSTITUTO NACIONAL DEL CONSUMIDOR, Insurgentes Sur No. 1871, México 20, D.F. Teléfono 550-47-55, y está totalmente impresa en papeles nacionales por EDESA, Kilómetro 17.5 de la Avenida Presidente Juárez, Tlanepantla, Estado de México, Tel.: 535-26-25, 578-87-42 y 565-03-91. Tipografías por Multiservicios Publicitarios, Av. Universidad No. 1499, México 21, D.F. Teléfonos 524-96-12 y 524-09-20. Distribuida por la Unión de Voceadores de México y Distribuidora Intermex, S.A. Afiliada a la Cámara Nacional de la Industria Editorial. Se reservan todos los derechos conforme a la Unión Internacional del Derecho de Autor y las convenciones Universal y Panamericana sobre Derechos de Autor. No se autorizará el uso de ninguno de los materiales que aparecen en esta publicación para fines publicitarios o comerciales. El contenido de los artículos firmados es responsabilidad directa del autor y no necesariamente refleja ni la filosofía ni el criterio editorial de la revista. No se devuelven originales. Certificado de Licitud de la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas, dependiente de la Secretaría de Educación Pública, según oficio No. 504-1081, del 19 de Octubre de 1976. Registrada como correspondencia de segunda clase por la Dirección General de Correos mediante oficio No. 6339, expediente No. 091.70-1423, de fecha 19 de Noviembre de 1976.

La REVISTA DEL CONSUMIDOR tiene como objetivo esencial proporcionar a los consumidores información, orientación y consejo acerca de bienes y servicios, así como ofrecerles recomendaciones y sugerencias en todo lo tocante al manejo racional del presupuesto familiar y la preservación de la dignidad humana. Ni la revista ni el Instituto Nacional del Consumidor aceptarán muestras de productos ni se comprometerán de manera alguna con ningún tipo de intereses comerciales. Los estudios comparativos de la REVISTA DEL CONSUMIDOR llevarán el propósito único de informar y orientar a sus lectores, y no podrán ser utilizados para ningún fin publicitario o comercial. La violación de esta prohibición expresa ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes. Los productos que se utilizan para la elaboración de los estudios comparativos se adquieren en el mercado libre, precisamente bajo las condiciones en las que los compran normalmente los consumidores, y se sujetan a pruebas exhaustivas de laboratorio y al juicio de expertos en el producto objeto de la investigación.

Correspondencia y Suscripciones: Diríjase a la REVISTA DEL CONSUMIDOR, Insurgentes Sur No. 1871 México 20, D.F.

El Instituto Nacional del Consumidor autoriza la reproducción total o parcial de los textos incluidos en esta revista, siempre que se indique su procedencia.

¡Limpiemos el jabón!

Y es lógico que así sea, porque resulta cada día más difícil soportar la serie interminable de agregados que componen un objeto tan simple como el jabón. A propósito de esto: ¿Ha ensayado usted preguntarse qué pasaría si se suprimen de este producto los aditivos que le dan tono pastel "para hacer juego con los azulejos de su baño"? Pues, en realidad, nada; el jabón seguirá siendo jabón. ¿Y si se eliminan las sustancias "que combaten las bacterias que originan el olor de la sudoración"?.

Nada, de nuevo; el jabón seguirá siendo jabón. ¿Y si se quitan las cremas, aceites esenciales y otras rarezas "que dejan el cutis como porcelana y el cuerpo suave como una caricia"? ¿Y si se dejan de emplear los perfumes y se evitan también las costosas envolturas de atractivos colores?.

Entonces, ¿qué quedaría? La respuesta es bien simple: el producto que usted realmente necesita para su aseo personal: el jabón; es decir, una combinación de grasas y lejía —sales sódicas de determinados ácidos— que rodean las partículas de mugre para que el agua pueda limpiar.

¿NECESITA DE ALGO MAS?

revista del consumidor